

- [NOTA TRADUCĂTORULUI](#)
- [INTRODUCERE](#)
- [CAPITOLUL 1](#)
- [CAPITOLUL 2](#)
- [CAPITOLUL 3](#)
- [CAPITOLUL 4](#)
- [CAPITOLUL 5](#)
- [CAPITOLUL 6](#)
- [CAPITOLUL 7](#)
- [CAPITOLUL 8](#)
- [CAPITOLUL 9](#)
- [CAPITOLUL 10](#)
- [CAPITOLUL 11](#)
- [CAPITOLUL 12](#)
- [CAPITOLUL 13](#)
- [CUPRINS](#)

NOTA TRADUCĂTORULUI

Citind această lucrare mi-am dat seama că ar fi utile câteva precizări. Spre deosebire de cazul unei cărți de ficțiune, cititorul așteaptă de la asemenea lectură să obțină niște informații, eventual aplicabile în practică. Aici apare prima problemă, cea a modului de percepere a unor precepte privind viața intimă. Deși călit în bombardamentele propagandei care-1 învață cu lux de amănunte cum să gândească, ce să simtă etc. (sau poate de aceea), cititorul român este probabil mai puțin dispus decât cel american să se conformeze cu sfințenie unui ghid al relațiilor intime. Pentru un american, nimic nu este mai firesc decât să încerce să evite tatonările, mergând după o rețetă verificată. (Despre neajunsurile acestei mentalități avertizează chiar autorul, îndemnând în repetate rânduri la spontaneitate).

La diferențele de mentalitate se adaugă și cele dintre modul de viață american și cel autohton. Luate însă cum grano salis chiar și recomandările cele mai exotice pot fi înțelese, sau măcar spiritul lor.

Adevărata problemă o constituie însă stilul. John Gray are darul, de neînviat pentru un scriitor, de a suna lubric când tratează subiecte prozaice și invers. Poate că efectul acesta de rântaș cu apă de trandafiri se datorează sărăciei lexicale a autorului, poate că rezultă doar din dorința lui de a se exprima cât mai clar. Ca traducător am

căutat să-i păstrez ideile, netezind în același timp asperitățile de stil. Am considerat însă că repetițiile, care abundă în textul original, nu pot fi evitate complet, ele având uneori intenție didactică, de fixare a ideilor. Sper ca tonul textului românesc să permită cititorului depășirea unor inhibiții firești - ținând seama de subiect - și pătrunderea în universul ideilor pragmatice și ingenioase ale lui John Gray.

Nicolae Damaschin

INTRODUCERE

El vrea sex. Ea vrea dragoste romantică. Uneori pare că sunt de pe planete diferite, ca și cum el ar fi de pe Marte iar ea de pe Venus. În dormitor, este evident că bărbații și femeile sunt diferiți, dar poate că nu ne dăm seama cât suntem de diferiți. Doar prin înțelegerea și acceptarea diferențelor evidente și a celor mai puțin vizibile, putem ajunge la adevărata intimitate și la relații sexuale reușite.

De ce este atât de important sexul

Toți suntem conștienți că sexul este mai important pentru bărbat, în timp ce pentru femeie este mai importantă dragostea romantică, dar de obicei nu înțelegem motivul. Neînțelegând mai în profunzime această diferență fundamentală, femeile subestimează frecvent importanța sexului pentru bărbați și de multe ori îi consideră superficiali fiindcă nu vor decât un singur lucru.

Judecata femeii începe să devină mai îngăduitoare când descoperă motivele reale pentru care unii bărbați par să nu dorească decât sex. Înțelegând mai profund diferențele sexuale bazate pe dezvoltarea istorică și factorii sociali, femeia poate începe să înțeleagă de ce pentru mulți bărbați interesul sexual este cheia care-i ajută să-și sesizeze și să-și înțeleagă sentimentele de dragoste.

Pentru mulți bărbați interesul sexual este cheia care-i ajută să-și sesizeze și să-și înțeleagă sentimentele de dragoste.

Drumul spre inima bărbatului trece prin sex, permițându-i să-și sesizeze sentimentele afectuoase odată cu nevoia de dragoste. Paradoxal, sexul este cel care permite bărbatului să simtă nevoia de dragoste romantică, în timp ce dragostea primită ajută femeii să simtă nevoia de sex.

Sexul permite bărbatului să simtă nevoia de dragoste romantică, în timp ce dragostea primită ajută femeia să simtă nevoia de sex.

De multe ori, bărbatul înțelege greșit nevoia reală de dragoste a femeii și i se pare în schimb că ea se abține de la sex. Când el dorește sex iar ea nu prea este dispusă, bărbatul face ușor confuzie, considerându-se respins. El nu intuiește că o femeie trebuie să se simtă iubită și curtată, înainte de a simți nevoia de sex. Așa cum o femeie simte nevoia de comunicare cu partenerul pentru a se simți iubită și iubită, bărbatul simte nevoia de sex. Desigur, bărbatul se poate simți iubit și în alte moduri, dar cea mai directă cale prin care dragostea femeii îi poate ajunge la suflet, deschizându-i inima, este cea a relațiilor sexuale reușite.

Ce înseamnă relații sexuale reușite

În mod ideal, pentru ca relațiile sexuale să fie reușite, trebuie să existe o comunicare afectuoasă și înțelegere. Acesta este primul pas. Dacă există comunicare, toate tehnicile prezentate aici vor fi aplicate ușor.

Dacă funcționează perfect comunicarea, prin înțelegerea și folosirea ideilor din această carte va crește considerabil intensitatea și calitatea relațiilor sexuale. Când relațiile sexuale devin mai bune, dintr-o dată se îmbunătățesc toate relațiile. Prin relații sexuale reușite bărbatul începe să simtă mai multă dragoste și, în consecință, femeia începe să primească dragostea care poate îi lipsea. Automat crește comunicarea și gradul de intimitate.

Când relațiile sexuale devin mai bune, dintr-o dată se îmbunătățesc toate relațiile.

Când un cuplu are probleme, uneori, în loc să se concentreze asupra lor, o poate lua pe scurtătură, rezolvându-și imediat problemele prin relații sexuale reușite. Pentru a rezolva cât mai eficient problemele și pentru a asigura o apropiere de durată și o comunicare mai bună vă recomand să citiți și celelalte cărți ale mele:

What Your Mother Couldn't Tell You And Your Father Didn't Know' și Men Are From Mars, Women Are From Venus¹².

Uneori, însă, cel mai eficace mod de a înviora o relație este prin deprinderea tehnicilor de realizare a unor relații sexuale reușite. Aceasta este calea cea

mai directă de a deschide sufletul bărbatului și a-l ajuta să-și simtă dragostea și să și-o manifeste față de o femeie. Actul sexual reușit împlânzește inima femeii și o ajută să se relaxeze și să primească sprijinul oferit de partener în alte domenii. Această împlânzire a sentimentelor îi sporește mult capacitatea de a comunica într-o manieră pe care bărbatul o poate accepta fără a trece în defensivă. Această comunicație îmbunătățită asigură la rândul ei o bază pentru ca relațiile sexuale să rămână pasionate.

Relațiile sexuale reușite constituie calea cea mai directă de a deschide inima bărbatului și a-l ajuta să-și simtă dragostea și să și-o manifeste față de femeie.

De ce încă o curte despre sex ?

În timp ce numeroase cărți utile tratează mecanismul relațiilor sexuale, această carte tratează mecanismul care vă poate asigura că veți ajunge să aveți relații sexuale.

Prin noi metode de comunicare veți învăța cum să inițiați relații sexuale astfel încât să fiți siguri că atât nevoile dumneavoastră cât și ale partenerului vor fi satisfăcute. În plus, vom explora diferențele psihologice dintre bărbați și femei într-un mod care vă va ajuta să înțelegeți ce i se potrivește cel mai bine partenerului.

Cele mai multe cărți se concentrează asupra trebuințelor fizice ale bărbaților și femeilor, dar foarte puține se referă și la cele psihologice. Cartea de față conduce bărbații și femeile spre satisfacțiile sexuale - atât fizice cât și sentimentale. Nu numai că bărbații sunt recunoscători când femeile află aceste informații, dar și femeile au¹ parte de mai multă fericire în dormitor și în afara lui. Primesc numeroase scrisori de la cupluri care, după ce participă la seminariile mele, spun că acum au parte de cele mai grozave relații sexuale. Uneori aceste cupluri sunt căsătorite doar de câțiva ani, dar unele au peste treizeci de ani de căsătorie.

Tehnici speciale de pat

În zilele noastre, femeile așteaptă mai mult ca niciodată de la sex. Înainte, sexul era mai ales un mod prin care femeia își satisfăcea bărbatul. Pentru

multe din mamele noastre era ceva făcut pentru el și nu pentru sine. Dar acum, când metodele de prevenire a nașterilor sunt mai sigure și mai accesibile, iar societatea acceptă mult mai ușor nevoile sexuale și dorințele femeilor, ele au o libertate mai mare de a-și explora și a se bucura de propria senzualitate. Pentru multe femei, un interes mai mare pentru sex reflectă și nevoia lor de a-și găsi echilibrul prin împăcarea cu propria latură feminină.

Petrecându-și cea mai mare parte a zilei într-o meserie masculină prin tradiție, femeia zilelor noastre ar vrea și ea o „soție” care să o întâmpine cu dragoste când ajunge acasă. Și ea dorește să se bucure de eliberarea adusă de sex. Relațiile sexuale reușite o satisfac și pe ea la fel de mult ca pe el. Pentru a face față stresului de la locul de muncă modern, nu numai el are nevoie de sprijinul ei, ci și ea are nevoie de ajutorul lui.

Deprinzând noi metode de apropiere, bărbații și femeile pot rezolva împreună această problemă.

Sunt necesare însă tehnici speciale pentru ca bărbatul să-i asigure partenerei satisfacția sexuală de care are nevoie acum. Metodele mai tradiționale folosite de secole sunt acum depășite. Nu este suficient ca bărbatul să obțină ce vrea de la femeie. Ea dorește mai mult. Și ea vrea să aibă orgasm. El trebuie să învețe și asta.

La fel cum femeile vor mai mult, și bărbații vor mai mult. Ei nu vor să renunțe la pasiune în relațiile lor. Din ce în ce mai mulți bărbați și femei preferă divorțul unei căsătorii lipsite de pasiune. Nici unul nu vrea să accepte vechiul sistem conform căruia bărbatul își satisface pasiunea sexuală printr-o legătură extraconjugală discretă, în timp ce femeia își sacrifică nevoia de pasiune pentru a menține unitatea familială. SIDA și alte boli transmise pe cale sexuală fac legăturile extraconjugale mult mai periculoase decât în trecut. Bărbatul modern dorește ca partenera lui să aprecieze sexul într-un mod care să-l facă să rămână atașat de ea. În acest scop sunt necesare tehnici sexuale speciale, atât pentru bărbat, cât și pentru femeie.

În primele douăsprezece capitole ale cărții vom vedea ce se poate face în

dormitor pentru a avea relații sexuale reușite și apoi, în capitolul 13, vom analiza importanța romantismului în afara dormitorului pentru a păstra vie pasiunea.

De ce încetează cuplurile să aibă relații sexuale

În mod obișnuit, după un număr de ani de căsnicie, unul din parteneri încetează să mai dorească relații sexuale. Deși consideră că și-a pierdut pur și simplu interesul față de sex, dezinteresul este cauzat în realitate de neîndeplinirea anumitor condiții. Vom explora foarte amănunțit aceste necesități pe tot parcursul cărții. De multe ori, bărbații și femeile nu știu clar care sunt nevoile lor și cum să și le satisfacă. Ca să nu se simtă în permanență frustrați, ei ajung să-și piardă interesul.

Surprinzător, la seminariile mele, mai ales femeile sunt cele care vin în pauză și-mi spun că pe soții lor nu-i mai interesează sexul. Desigur nu este neobișnuit nici ca bărbații să vrea mai mult sex decât partenerele lor, însă indiferent cine își pierde interesul, pasiunea poate fi stârnită din nou prin tehnici speciale.

Cum să împărtășești această carte cu partenerul

Această carte este distractivă și nu prea tehnică. Anume am făcut multe din capitole foarte scurte, ca să o puteți lăsa deoparte și să vă bucurați exersând unele dintre noile metode. Dacă femeia îi sugerează bărbatului să o citească, este important ca ea să nu-i dea de înțeles că el are nevoie să o facă sau că ea vrea ca viața lor sexuală să se îmbunătățească. S-ar putea să i se pară prea serios și să-i sugereze ideea că el nu este destul de bun sau că el trebuie să se schimbe în bine. Se va simți imediat insultat prin această abordare.

În schimb, femeia ar trebui să-i spună: „Hai să citim cartea această amuzantă despre sex. Este amuzantă.” sau „Asta este o carte cu adevărat sexy. Hai s-o citim împreună”. Bărbatul va răspunde mult mai favorabil dacă vede că ea vrea să încerce ceva nou împreună cu el.

Dacă bărbatul îi propune femeii să o citească, va folosi aceeași metodă, dar trebuie să fie atent să nu insiste. Dacă ea se va opune, el o poate citi

singur, începând să aplice metodele descrise. Pe măsură ce el va reuși să aplice aceste tehnici, ea va fi din ce în ce mai dispusă să o citească.

În orice caz, dacă partenerul se opune, spune-i amabil O.K. și citește-o singur. Până la urmă, bărbatul va deveni interesat de ce citește femeia, văzând că ea caută ca relațiile sexuale să fie mai bune. La fel, femeia va fi mai interesată de această carte, când bărbatul va începe să aplice noile metode.

Dacă partenerul nu pare interesat, lăsați cartea prin preajmă, în dormitor sau în baie și curiozitatea îl va îmboldi, fără ca dumneavoastră să mai faceți nimic.

Citirea acestei cărți cu voce tare, împreună cu partenerul, vă poate ajuta să vă exprimați ușor sentimentele față de sex.

Printr-un simplu sunet apreciativ sau de încântare puteți transmite un mesaj foarte important. Puteți împărtăși într-un mod pozitiv idei pe care ați evitat să le exprimați, de teamă că pot părea critice sau autoritare. Este mult mai ușor de acceptat o idee, văzând-o tipărită.

Alt mod de abordare este ca ambii parteneri să citească separat cartea și apoi să înceapă să o aplice. Apoi își pot ameliora comunicarea citind-o împreună, cel puțin pasajele favorite.

De multe ori, femeia ezită să descrie ce-i place, deoarece nu dorește ca partenerul să-i urmeze mecanic instrucțiunile. Citirea diferitelor metode le va oferi atât bărbaților cât și femeilor numeroase moduri de a experimenta. Noutatea poate ajuta cuplurilor să trăiască o pasiune nouă. Scopul acestei cărți nu este doar să educe, ci și să inspire.

Bărbații îmi spun uneori că ci știu deja ceea ce le spun eu despre sex, dar este grozav că le-o amintesc într-un mod atât de pozitiv. Doar discuțiile despre sex sau cititul pot declanșa noi pasiuni.

Recomand ca, după încercarea unora dintre aceste metode, cuplul să continue să discute din când în când despre toate preferințele lor. Unele dintre aceste tehnici sau metode pot fi apreciate de dumneavoastră, dar nu și de partener.

În unele cazuri, partenerul se poate schimba în timp, plăcându-i unele lucruri și displăcându-i altele. Este important să nu cereți lucruri care-1 deranjează pe celălalt sau pe care nu le dorește. Sexul este un dar prețios pe care doi oameni și-l pot oferi când se iubesc unul pe altul.

Cel mai bine este să rețineți aceste informații și apoi să folosiți ceea ce doriți, ca și cum ați alege dintr-o vitrină. Ceea ce le place unora nu le place altora. Nu veți încerca niciodată să vă convingeți partenera că ar trebui să-i placă cartofii, dacă ei nu-i plac, și nici nu vă veți judeca partenerul dacă lui îi plac cartofii iar dumneavoastră, nu.

Pentru ca sexul și pasiunea să se dezvolte în timp, este important să nu avem impresia că putem fi judecați sau criticați pentru dorințele și nevoile noastre. Trebuie întotdeauna să încercăm abordarea sexului într-o manieră necritică.

Ofer această carte ca o repetare a numeroaselor lucruri pe care probabil că deja le cunoașteți prin intuiție. Eu am beneficiat enorm de pe urma fiecărei idei expuse, la fel ca miile de oameni pe care i-am sfătuit sau care au participat la seminariile mele. Sper să vă facă plăcere această carte și să vă bucurați în continuare de ideile ei pentru restul zilelor și nopților dumneavoastră.

Relațiile sexuale reușite sunt darul lui Dumnezeu pentru cei care se dedică realizării unor legături afectuoase și sprijinirii celuilalt.

Ele sunt răsplata dumneavoastră și o meritați.

John Gray 29 Aprilie 1994

Nota autorului

Această carte este destinată cuplurilor aflate într-o relație devotată, monogamă. În caz că nu aveți o relație monogamă sau nu sunteți sută-n sută sigur că partenerul este HIV-negativ, pentru propria siguranță și din respect de sine trebuie să practicați sexul ferit de riscuri.

Multe cărți arată cum se poate practica sexul fără riscuri fără a sacrifica spontaneitatea și plăcerea și vă rog insistent să învățați să vă protejați de SIDA și de celelalte boli transmise pe cale sexuală.

Pentru femei este deosebit de important să-și ia măsuri de prevedere. Într-o relație heterosexuală, femeile sunt expuse unui risc mai mare decât bărbații față de virusul HIV deoarece în timpul contactului sexual virusul (dacă este prezent în spermă) poate ajunge în fluxul sanguin prin mici zgârieturi ale vaginului, zgârieturi care apar frecvent în urma actului sexual. Unora dintre femei le vine foarte greu să insiste ca bărbatul să poarte de fiecare dată prezervativ pentru a le proteja. Femeile trebuie să țină minte că viața și sănătatea lor sunt mult prea importante ca să le riște doar fiindcă bărbatul nu vrea să-și reducă sensibilitatea purtând prezervativ. Multe tipuri de prezervative și lubrifianți limitează scăderea sensibilității și există numeroase moduri plăcute de a introduce prezervativele în viața sexuală. În plus, dacă sensibilitatea bărbatului este redusă datorită prezervativului, îi va veni mai ușor să evite ejacularea prea devreme, înainte ca femeia să fie satisfăcută și, prin întârziere, orgasmul lui poate fi și mai intens, cum voi arăta amănunțit în capitolul 9.

Bărbații trebuie să țină minte că pentru femeie este extrem de dificil să se relaxeze, să aibă încredere în partener și să savureze cu adevărat sexul, dacă este îngrijorată de riscul contaminării cu HIV sau altă boală venerică, ori se teme că va rămâne însărcinată. În acele momente de ardoare, bărbatul poate uita ușor consecințele unor practici riscante dar, dacă își asumă responsabilitatea de a o proteja de fiecare dată, femeia îl va aprecia mult și va fi mai deschisă și mai apropiată, deoarece se va simți în siguranță.

Dacă sunteți fidel unei legături monogame care durează de cel puțin șase luni, puteți să vă faceți un test precis al virusului HIV (de multe ori acesta nu apare vizibil decât după șase luni de la contaminare). Cereți la policlinică să vi se facă un test dumneavoastră și partenerului.

1

Ce nu ți-a putut spune mama și ce nu știa tata (n. trad).

Bărbații sunt de pe Marte, femeile sunt de pe Venus, Editura Vremea.

Acolo unde nu s-a putut face distincția partener / parteneră s-a folosit termenul generic de partener pentru ambele sexe (n. aut.).

CAPITOLUL 1

Tehnici speciale pentru relații sexuale reușite

Una din satisfacțiile deosebite, care urmează învățării și aplicării unor tehnici sexuale speciale, este că relațiile devin tot mai bune. La fel ca o vacanță formidabilă după o muncă grea sau o plimbare senzuală prin pădure într-o zi însoțită de primăvară sau bucuria de a urca pe un vârf de munte, relațiile sexuale reușite nu sunt doar o satisfacție, ci pot să împrăspăteze copul, mintea și sufletul. Ne luminează viața și ne întăresc legăturile într-un mod fundamental.

O viață sexuală reușită nu este doar simptomul unei legături pasionate, ci și un factor important în realizarea ei.

Relațiile reușite ne umplu inima de dragoste și ne pot împlini aproape toate nevoile sufletești. Contactele tandre, pasionate, senzuale, lungi, scurte, rapide, rafinate, jucăușe, tandre, dure, soft¹, hard², romantice, orientate, erotice, simple, reci și fierbinți sunt toate o parte importantă a menținerii pasiunii.

O viață sexuală reușită nu este doar simptomul unei legături pasionate, ci și un factor important în realizarea ei.

Relații sexuale reușite pentru femei

Relațiile sexuale reușite împlânzesc femeia, o fac să-și deschidă inima pentru a simți dragostea și să-și amintească clar de dragostea partenerului. Atingerile pricepute și versate ale partenerului îi dau certitudinea că este importantă pentru el. Nevoia de dragoste din sufletul ei este împlinită prin atenția pasionată și deplină a partenerului. Tensiunea ei permanentă este redusă momentan când ea cedează din nou dorințelor celor mai profunde ale laturii ei feminine. Își poate simți și satisface din plin dorința de a iubi și a fi iubită.

Relații sexuale reușite pentru bărbați

Relațiile sexuale reușite eliberează bărbatul de toate frustrările lui și-i permit să-și reînvie pasiunea și atașamentul față de partenera sa. El simte rezultatele eforturilor sale în modul cel mai direct. Satisfacerea femeii este scopul final și succesul său. Reacția ei fierbinte îl excită, îl electrizează și-i stimulează fiecare fibră a ființei sale masculine. Porțile raiului sunt deschise și el a sosit! Prin satisfacerea ei, el simte că și-a atins țelul și că dragostea lui este apreciată. Dorința lui de a iubi și a fi iubit, uneori ascunsă, dar mereu prezentă, este simțită și împlinită în timp ce el revine în lumea lui, rămânând totuși înăuntrul ei.

Relații reușite pentru cuplu

Relațiile sexuale reușite le amintesc atât bărbaților cât și femeilor de dragostea duioasă și intensă care i-a atras unul spre celălalt la început. Alchimia sexului reușit generează în creier și corp substanțe care le permit partenerilor să se bucure unul de celălalt. Mărește atracția reciprocă, stimulează energia și chiar asigură o stare de sănătate mai bună³. Ne oferă scânteia vitalității tinerești și un simț mai dezvoltat al frumosului, încântarea și admirația față de celălalt și față de lumea din jur. Sexul reușit este darul special al lui Dumnezeu pentru cei care se străduiesc să facă din dragoste o prioritate din viața lor. Trăsătura majoră care face ca o căsătorie să fie mai mult decât o prietenie afectuoasă este sexul. Sexul dezvoltă direct laturile noastre masculine și feminine mai mult decât orice altă activitate pe care o poate împărtăși o pereche. Relațiile sexuale reușite sunt liniștitoare pentru femeie și o ajută să rămână în contact cu partea sa masculină. Sexul are puterea formidabilă de a ne apropia sau a ne îndepărta.

Pentru a avea relații reușite, nu este destul ca bărbații și femeile să-și urmeze instinctele străvechi. Pe măsură ce vremurile s-au schimbat, calitatea sexului a devenit mult mai importantă.

Mamele noastre nu ne-au putut spune, iar tații nu au știut secretele sexului reușit. Așa cum s-au schimbat tehnicile de comunicare, la fel s-au schimbat și cele sexuale. Pentru satisfacerea partenerului în pat sunt necesare noi tehnici.

În lipsa înțelegerii clare a necesităților noastre sexuale diferite, sexul se

transformă după câțiva ani - uneori doar luni - în rutină și activitate mecanică. Prin niște modificări - puține, dar însemnate - putem depăși complet acest model.

Femeilor le plac relațiile sexuale reușite

Relațiile reușite implică o atitudine pozitivă față de sex. Pentru ca un bărbat să se simtă în continuare atras de partenera sa, are nevoie să simtă că și ei îi place sexul la fel de mult ca și lui. De multe ori bărbatul se simte respins deoarece are impresia greșită că partenera nu este așa de interesată. În lipsa unei înțelegeri mai profunde a schemei sexuale diferite, este foarte ușor să se simtă descurajat.

Femeilor le place sexul la fel de mult ca bărbaților. Diferența dintre femeie și bărbat este că ea nu-și simte puternica nevoie de sex decât dacă îi este satisfăcută mai întâi nevoia de dragoste. Foarte important, ea are mai întâi nevoie să se simtă iubită și deosebită pentru un bărbat. Când inima îi este deschisă astfel, începe să se deschidă și centrul sexual și va simți o dorință egală sau mai mare decât a oricărui bărbat. Pentru ea dragostea este mult mai importantă decât sexul, dar dacă nevoia de dragoste este satisfăcută, va crește considerabil și importanța sexului.

Femeilor le place sexul la fel de mult ca bărbaților dar, pentru a se simți excitate, le sunt necesare mult mai multe lucruri.

Chiar dacă o femeie nu se simte iubită, dar simte că există posibilitatea de a fi iubită, poate începe să-și simtă dorințele sexuale profunde. În schimb, bărbatul are în general nevoie doar de o ocazie și de un loc potrivit pentru a se simți stimulat.

La începutul unei legături, stimularea sexuală este mult mai automată și mai rapidă pentru bărbat.

La începutul unei legături, stimularea sexuală este mult mai automată și mai rapidă pentru bărbat.

Procese chimice diferite

Această diferență este reflectată și în fiziologie. Hormonii masculini, care sunt răspunzători de stimulare, se concentrează rapid după orgasm. Pentru femeie, plăcerea ia naștere mult mai încet și rămâne mult timp după orgasm.

Pentru femeie, stimularea se realizează încet, cu mult înainte de a deveni o dorință fizică pentru sex. Înainte de a-și dori stimularea sexuală, femeia se simte caldă, senzuală și atrăgătoare. Ea se simte atrasă către bărbat și se bucură de timpul petrecut împreună. Pot trece zile înainte de a dori să aibă relații sexuale.

Pentru femeie, stimularea se realizează încet, cu mult înainte de a deveni o dorință fizică pentru sex. Bărbatului îi vine greu să-i înțeleagă trebuințele deosebite, deoarece nu le cunoaște din propria experiență.

Stimularea bărbatului este imediat sexuală. A aștepta câteva zile înseamnă un efort enorm pentru el. Lui îi vine greu să-i înțeleagă femeii trebuințele deosebite, deoarece nu le cunoaște din propria experiență. La revenirea dintr-o călătorie, bărbatul vrea imediat un contact sexual, în timp ce soția lui are nevoie de ceva timp pentru a se adapta și a sta de vorbă. Neînțelegându-se această diferență, este foarte ușor ca el să se simtă respins fără motiv și ca să se considere exploatată.

La începutul unei legături, bărbatul are mai multă înțelegere pentru nevoia femeii de a aștepta înainte de a avea contact sexual. Dar, după ce au început să aibă relații sexuale, el nu-și mai dă seama că ea are în continuare nevoie de sprijin afectiv.

Într-un sens foarte real, sprijinul afectiv este prețul pe care bărbatul îl plătește pentru a fi acceptat de femeie. El nu înțelege importanta satisfacerii necesităților ei afective deoarece lui îi trebuie mai puțin.

Bărbații vor doar un singur lucru

Femeile consideră de obicei că bărbații vor un singur lucru: sex. Adevărul este însă că bărbații vor în realitate dragoste. Bărbatul vrea dragoste la fel de mult ca și femeia dar, ca să-și poată deschide inima, este obligatorie mai întâi stimularea sexuală. Așa cum o femeie are nevoie de dragoste pentru a fi

dispusă la sex, bărbatul are nevoie de sex pentru a fi receptiv la dragoste.

Așa cum o femeie are nevoie de dragoste pentru a fi dispusă la sex, bărbatul are nevoie de sex pentru a fi receptiv la dragoste.

Ca regulă generală, femeia are nevoie să fie satisfăcută emoțional înainte de a-și dori un contact sexual. În schimb, bărbatul își realizează o mare parte din satisfacțiile emoționale în timpul contactului. Femeile nu înțeleg acest lucru. Motivul ascuns pentru care bărbatul este atât de zorit să aibă relații sexuale este că, prin intermediul lor, el poate simți din nou. În cursul zilei, bărbatul se concentrează atât de mult asupra muncii încât pierde contactul cu sentimentele sale afectuoase. Sexul îl ajută să le simtă din nou. Prin actul sexual, inima bărbatului începe să se deschidă. Prin actul sexual, bărbatul poate da și primi mai multă dragoste.

Când femeia începe să înțeleagă această diferență, își schimbă întreaga perspectivă asupra sexului. În loc ca dorința de sex a bărbatului să i se pară ceva primitiv și lăsară legătură cu dragostea, va începe să o vadă ca pe modul lui de a ajunge în cele din urmă la dragoste. Sentimentele femeii față de interesul sexual al bărbatului se pot schimba considerabil dacă înțelege de ce are el nevoie de sex.

De ce au nevoie bărbații de sex ?

Bărbații au nevoie de sex pentru a simți. De mii de ani, ei s-au adaptat funcției lor primordiale de protectori și întreținători, blocându-și sensibilitățile, emoțiile și sentimentele. Realizarea unei activități era mai importantă decât zăbovirea asupra sentimentelor. Prea multe sentimente și sensibilitate i-ar fi reținut sau le-ar fi stat în cale.

Bărbații au nevoie de sex pentru a simți.

Pentru a înfrunța natura sau dușmanii, bărbații aveau nevoie să-și lase de o parte sentimentele. Pentru a-și întreține și proteja familiile, bărbații trebuiau să-și riște viețile în arșița soarelui sau geruri. El s-au adaptat treptat la această condiție, devenind desensibilizați. De fapt, această diferență se manifestă pregnant în sensibilitatea pielii. Pielea femeii este de zece ori mai sensibilă ca

a bărbatului.

Pentru a face față durerii, bărbații au învățat să-și anuleze sentimentele. Dar, când au încetat să mai simtă durerea, au pierdut și capacitatea de a simți plăcerea și dragostea. Pentru mulți bărbați, singurul mod de a simți ceva în afară de o lovitură de ciocan peste degete sau un meci de fotbal, este sexul! Este, cu certitudine, modul în care ei pot simți cel mai intens. Când bărbatul este excitat, își redescoperă dragostea ascunsă în suflet. Bărbatul poate simți prin intermediul actului sexual și, prin ce simte, poate ajunge din nou la propriul suflet.

De ce femeile nu înțeleg

Femeile nu înțeleg această deosebire deoarece ele au trebuințe diferite pentru a simți. Femeia are nevoie în primul rând de siguranță sufletească pentru a discuta despre sentimentele ei. Dacă simte că este susținută de partener, poate să-și redescopere dragostea din suflet. Atunci când nevoile afective îi sunt împlinite, nevoia ei de sex devine mai importantă.

Pentru ea este derutant când el vrea sex deși nici nu-și vorbesc sau el nu i-a dat nici o atenție de câteva zile. Ei îi pare că lui nu-i pasă dacă între ei nu prea există legături. Nu are idee că el este însetat de sex fiindcă vrea să restabilească legătura dintre ei și să-și împărtășească dragostea. Așa cum comunicarea este importantă pentru femei, sexul este important pentru bărbați.

Receptivitatea sexuală a femeii este modul cel mai intens de a-i transmite bărbatului că este iubit. Sexul poate fi mijlocul cel mai puternic de a redeștepta dragostea bărbatului.

Când mama ne spunea că drumul spre inima unui bărbat trece prin stomac, aprecia cu vreo zece centimetri prea sus. Sexul este drumul direct către inima bărbatului.

Când mama ne spunea că drumul spre inima unui bărbat trece prin stomac, aprecia cu vreo zece centimetri prea sus.

Ce le trebuie bărbaților

Bărbatul prinde puteri și se dezvoltă cel mai mult când se simte apreciat, acceptat și crezut. Când femeia este excitată, îi oferă de fapt doze uriașe din ceea ce-i trebuie cel mai mult.

Când femeia își dorește să aibă relații sexuale cu un bărbat, ca este cât se poate de deschisă și încrezătoare, într-un mod foarte intens, ea dorește să-și elimine barierele și nu numai să-și dezvăluie goliciunea, ci și să-l aducă pe bărbat înăuntrul ființei ei. Dorindu-și un bărbat în acest fel, ea îl face să se simtă deplin acceptat. Apoi, când fiecare atingere a lui provoacă un răspuns plăcut, el se simte apreciat. El simte și constată în modul cel mai palpabil și concret că înseamnă ceva deosebit pentru ea.

Cu tot stresul de peste zi, el își poate recăpăta imediat vigoarea dacă soția lui se simte iubită și protejată și se bucură de contactul cu el. Deși pare că sexul este ceea ce îl face să se simtă mai bine, în realitate este vorba de faptul că simte din nou și poate primi dragostea ei. Nu mai este izolat de latura lui sensibilă, ci poate pătrunde din nou în acea zonă a ființei sale. Se simte din nou întreg. Ca un om însetat rătăcind prin deșert, el poate în sfârșit să se odihnească și să bea din oaza sentimentelor sale.

Ca un om însetat rătăcind prin deșert, în timpul actului sexual el poate în sfârșit să se odihnească și să bea din oaza sentimentelor sale.

Atingându-i moliciunea și pătrunzând în căldura corpului ei iubitor, el reușește să rămână dur și masculin, dar și să-și simtă propria moliciune și căldură. Prin reținerea abilă a pornirilor sale sexuale; el este în stare, cu timpul, să se deschidă nu numai în fața unor senzații plăcute, dar și a bucuriei mai profunde de a-și iubi partenera și a fi la rândul lui iubit.

Ce face ca relațiile sexuale să fie reușite

Eram cam în al cincilea an de căsătorie cu Bonnie când am început să înțeleg în mod conștient ce anume face ca relațiile sexuale să fie reușite.

Odată, după un contact deosebit de reușit, am spus: „Ei, a fost formidabil.

Mi-a plăcut fiecare clipă. A fost la fel de bine ca la început...”

M-am uitat la Bonnie, așteptând o confirmare. Dar ea părea puțin descumpănită. Am spus: „Ce, n-a fost tot așa de bine pentru tine?”

Ea a răspuns sec: „Mi s-a părut mult mai bine.”

Am avut brusc niște senzații amestecate. Mi-am spus: „Cum adică, a fost mai bine? La început te prefa-ceai? Cum poți să spui că a fost mai bine? Atunci n-a fost formidabil?”

Ea a continuat: „Când am făcut prima oară dragoste a fost minunat, dar tu nu mă știai prea bine și nici eu pe tine. Îți trebuie ani ca să cunoști pe cineva cu adevărat.

Acum, când facem dragoste, tu știi cine sunt. Știi ce am bun și ce am rău și totuși mă dorești și mă iubești. Asta face ca acum să fie formidabil pentru mine.”

Din acel moment am început să înțeleg adevărul spuselor ei. Dragostea este ceea ce face ca sexul să fie formidabil. Cu cât apuci să cunoști pe cineva mai bine iar intimitatea și dragostea continuă să crească, cu atât mai multe șanse de reușită are experiența sexuală.

În cursul anilor, experiența mea sexuală a evoluat. Schimbarea a fost atât de gradată, încât nici măcar n-am observat până ce ea nu mi-a atras atenția. Cunoașterea acestui fapt mi-a permis să-mi concentrez atenția, pentru a face să crească și mai mult calitatea sexului. În capitolul următor voi arăta cum se poate îmbunătăți calitatea sexului.

1

Blânde, ușoare (n. trad.).

2

Dure, aprinse (n. trad.).

CAPITOLUL 2

Sex și pasiune

În lipsa pasiunii, sexul devine o activitate plicticoasă, de rutină. Cu ajutorul tehnicilor speciale și al dragostei, un cuplu poate simți în continuare pasiune puternică și satisfacții. În loc să devină mai puțin pasionat cu trecerea anilor, un bărbat care vede și atinge trupul gol al soției sale poate fi mai excitat ca oricând. Nu numai că poate fi excitat de intensitatea plăcerii sexuale, dar poate fi conștient de câtă dragoste, căldură, pasiune și afecțiune senzuală va simți și-i va oferi ei. Această conștientizare duce la un nivel și mai înalt de pasiune și excitare. Când femeia simte pasiunea lui, se poate bucura de dorința lui de a fi aproape de ea și a-i oferi plăcere. Recunoaște și ea în relația sexuală o ocazie de a-i oferi dragostea care-i trebuie lui. Sexul devine o expresie frumoasă a dragostei ei pentru el și o ocazie de a primi în cele mai profunde fibre ale feminității dragostea lui.

Practicând metode speciale, el va fi mult mai conștient nu numai că o iubește, dar și că primește dragostea de care are nevoie. Va fi excitat de ea nu numai fizic, ci și fiindcă o iubește și vrea să se apropie. Fără a avea nevoie de vreo femeie imaginară pentru stimulare, va ști cu adevărat pe cine iubește.

Sexul este reușit când este împărtășit cu dragoste și dragostea continuă să se dezvolte. Pentru ca femeia să se împlinească sexual, are nevoie în primul rând să simtă că este susținută afectiv, dar la fel de important este și ca bărbatul să-i înțeleagă necesitățile sexuale diferite.

Pentru ca bărbatul să se împlinească sexual, trebuie în primul rând să simtă că reușește să-și satisfacă sexual partenera. Asta impune ca el să aplice noi tehnici, nu numai în cadrul legăturii, ci și în pat.

Pentru ca femeia să se împlinească sexual, are nevoie în primul rând să se simtă susținută afectiv, dar la fel de important este ca bărbatul să-i înțeleagă necesitățile sexuale diferite.

Cum se poate ameliora sexul

Sexul se poate îmbunătăți întotdeauna dar, ca în orice domeniu, este nevoie de informații noi și de ocazia de a-1 practica. Cei mai mulți bărbați nu au fost niciodată învățați să facă dragoste. O dată ce pot avea o erecție sau se pot masturba, se așteaptă oarecum de la ei să fie experți în sex. Desigur, ei știu unde să introducă penisul și cum să ajungă în două minute la orgasm, dar arta de a-i oferi femeii un orgasm este cu totul altă poveste. Cum te poți aștepta de la bărbați să știe ce le face pe femei fericite, când ei nu sunt femei? Pentru a avea relații sexuale reușite, bărbatul are nevoie să înțeleagă trupul femeii și ce anume o excită.

Cum te poți aștepta de la bărbați să știe ce le face pe femei fericite, când ei nu sunt femei ?

Pentru bărbați este greu să descopere ce le face pe femei cu adevărat fericite în pat, deoarece se consideră că ei știu deja. În cele mai multe cazuri, bărbatul chiar crede că știe. El presupune în mod greșit că ceea ce-l face pe el fericit o face și pe femeie fericită. Când femeia nu este satisfăcută, el crede că este ceva în neregulă la ea, nu în metodele lui. Nu înțelege că nevoile femeii în pat sunt cu totul diferite de ale lui.

Bărbatul nu intuiește că nevoile sexuale ale femeii sunt fundamental diferite de ale lui.

El presupune în mod greșit că ceea ce-l face pe el fericit o face și pe ea.

Primul contact sexual

Țin minte primul meu contact. Vorbisem cu partenera mea și urma să mergem până la capăt. Eram grozav de excitat. Am început imediat și instinctiv să alerg pe teren cât puteam de repede, ca să marchez. Prima etapă, am sărutat-o. A doua, am pipăit-o. A treia, am penetrat-o și am marcat în poartă, cu un orgasm.

Înainte de a ajunge la destinație, am observat că ea urma altă tactică. Ea nu a mers direct la zona mea erogenă. Părea că lovește intenționat alături. Își

plimba mâinile încet, în susul și-n josul corpului meu. în jos, spre coapse și iarăși către piept. De-a lungul brațelor și înapoi spre piept. Mă atingeam în toate locurile în care nu doream să fiu atins. Cum noi intenționăm să mergem până la capăt, i-am apucat mâna și i-am pus-o între picioarele mele. Am spus: „Acolo!”

Femeile încetinesc în timp ce bărbații

acelerează

Atunci n-am înțeles ce facea. Am crezut că vrea să mă tortureze. Nu-mi plăcea să fiu atins pe tot corpul. Voiam să fiu atins într-un singur loc. Mai târziu, învățând câte ceva despre corpul femeii, am descoperit că îmi facea ceea ce i-ar fi plăcut să-i fac eu.

Bărbații nu intuiesc ce le place femeilor și, chiar dacă aud ceva despre asta, au tendința să uite. Fiecare carte sau cântec despre sex repeta același lucru. Femeilor le plac bărbații cu mâna înceată. Totuși, odată ce devine excitat, bărbatul accelerează. El presupune că și ea dorește asta, fiindcă el o dorește. Nu are idee cât de excitant ar putea deveni pentru ea dacă s-ar înfrâna mai mult.

Femeilor le plac bărbații cu mâna înceată.

Când este excitat, bărbatul oferă acea stimulare care i-ar plăcea lui, dar nu cea dorită de ea. Pentru ca să ajungă cu timpul la relații sexuale reușite, bărbatul trebuie să devină conștient de necesitățile deosebite pe care le are femeia, iar ea trebuie să-l ajute să o satisfacă sexual.

Cum diferă sexul pentru bărbați și femei

Experiența sexuală este foarte diferită pentru femei și bărbați. Bărbatul trăiește plăcerea în primul rând ca o eliberare a tensiunii sexuale. Femeia trăiește sexul într-un mod opus. Pentru ea, marile bucurii ale sexului corespund unei acumulări treptate a tensiunii. Cu cât își poate simți dorința pentru sex, cu atât este mai mare satisfacția.

Bărbatul trăiește plăcerea în primul rând ca o eliberare a tensiunii sexuale. Plăcerea femeii corespunde unei acumulări treptate a tensiunii sexuale.

Pentru bărbat, sexul este instinctiv impulsul provocat de testosteron către eliberarea finală a orgasmului. Când este stimulat, caută automat eliberarea. Satisfacția lui sexuală este asociată în primul rând cu eliberarea tensiunii, către și prin orgasm.

Biologic, în corpul bărbatului există realmente o pungă cu spermă care așteaptă și dorește să fie eliberată. Spre deosebire de femeie, ale cărei fluide sunt generate prin stimulare, când bărbatul este excitat, el își caută deja eliberarea. În anume sens, el încearcă să se golească în timp ce ea caută să se umple.

Dorința imediată a bărbatului de a atinge și a fi atins în zonele sensibile este un fapt cert. El nu are nevoie de mult ajutor pentru a se excita. Are nevoie de ajutor pentru a se elibera de starea de excitație. Cumva, el caută să pună capăt excitației, în timp ce femeia caută să-și prelungească excitația pentru a-și simți mai intens dorințele lăuntrice.

Ea apreciază iscusința lui de a-i stârni lent dorința de a fi atinsă în zonele cele mai sensibile. Pe măsură ce îi este cojit câte un strat, ea dorește să fie expuse straturile mai profunde ale senzualității ei. Așa cum el dorește să-și satisfacă dorința, ea este însetată și adoră să simtă intensificarea dorinței.

De ce-si doresc bărbații eliberarea

9 9

Când bărbatul atinge moliciunea pieptului dezgolit al femeii, netezimea coapselor sau căldura vaginului ei umed, el începe să-și simtă disponibilitatea intimă de a trăi plăcerea și dragostea. Atingând moliciunea ei feminină, el poate intra în contact cu propria lui moliciune, rămânând totuși dur, concentrat și masculin. Senzualitatea este o parte a ființei lui, dar el o simte în primul rând atingând corpul femeii și simțind reacția ei plăcută. De multe ori, după ce am făcut dragoste cu soția mea, îmi dau seama că am uitat de frumusețea copacilor din jur. Atunci ies afară în aeri proaspăt și simt din nou

că trăiesc.

Nu înseamnă că nu simt că trăiesc și atunci când muncesc, însă, prin legăturile cu soția mea în cursul actului sexual, mă pot trezi, aducând la viață trăirile mai senzuale, care pot fi uitate ușor în urmărirea concentrată a scopurilor profesionale. Într-un fel, relațiile sexuale reușite mă ajută să-mi vină ideea să mă opresc și să miros florile.

Cu cât un bărbat este mai izolat de sentimentele lui în viața de zi cu zi, cu atât mai mult va tânji după stimulare și eliberare sexuală. Plăcerea intensă a eliberării sexuale îi permite să intre pe moment în legătură cu propriile sentimente și să-și deschidă inima. Pentru el, setea de sex nu este doar setea de a simți plăcerea, ci și dragostea.

Deși poate că nu-și dă seama, nevoia persistentă a bărbatului este de a-și căuta întregirea sufletului. Peisajul arid al vieții cerebrale caută unirea cu relief bogat, senzual, colorat și înmiresmat al inimii sale.

Deși poate că nu-și dă seama, nevoia persistentă a bărbatului este de a-și căuta întregirea sufletului. Peisajul arid al vieții cerebrale caută unirea cu relief bogat, senzual, colorat și înmiresmat al inimii sale.

Pe măsură ce nevoia lui de a atinge și a fi atins este

satisfăcută, crește automat capacitatea lui de a simți. El își poate trăi din nou sentimentele de bucurie, dragoste și pace.

Plăcerea actului sexual

Înainte de actul sexual, bărbatul tânjește să pătrundă în corpul femeii. Penisul său, tare și în erecție, este pregătit pentru contactul cu încăperea cea mai feminină și sacră. Când pătrunde în vagin, plăcerea lui se intensifică mult. Această plăcere rezultă din eliberarea tensiunii sexuale.

Pe când penisul este reținut momentan și masat din toate părțile de vaginul cald și umed, întreaga lui ființă este stimulată. Dintr-o dată, el este teleportat din zona aridă a detașării intelectuale în peșterile umede ale sensibilității și

senzualității.

În timpul actului sexual, bărbatul este teleportat din zona aridă a detașării intelectuale în peșterile umede ale sensibilității și senzualității.

Penisul este organul cel mai sensibil al bărbatului; când este atins, toată ființa lui este atinsă, alinată, excitată și electrizată de plăcere. Sentimentele de dragoste și atașament, care sunt atât de ușor eliminate de rațiunea lui, sunt trezite dintr-o dată de intensitatea satisfacției sexuale.

După ce a pătruns în vaginul ei primitiv, el simte intensă satisfacție de a-și fi atins scopul. Când este eliberat de tensiune, simte automat un val de sentimente mai puternice.

După eliberarea temporară, el se retrage, pentru a simți din nou tensiunea și apoi intră iarăși pentru a se

elibera. Această acțiune de pompare înainte și înapoi mărește tensiunea și astfel crește și senzația rezultată prin descătușarea ei. Astfel, se acumulează tensiunea până ce bărbatul ajunge la eliberarea finală.

Cum simte bărbatul dragostea

Bărbatul este capabil de sentimente după ce și-a atins scopul. După ce latura sa masculină și-a făcut cu succes treaba, el se întoarce către latura sa feminină și-și trăiește din plin sentimentele. Dacă poate să-și realizeze propriile dorințe și să-și satisfacă partenera, el se poate relaxa și are o senzație de pace, dragoste și bucurie.

Când el și partenera au orgasm, bărbatul simte cumva că și-a făcut treaba și a fost răsplătit din plin prin aprecierea și dragostea ei.

Asigurându-i și ei orgasmul, bărbatul pregătește femeia să reacționeze deplin la orgasmul lui.

După ce și-a consumat orgasmul, ea își poate împărtăși cel mai bine dragostea și receptivitatea. În momentul orgasmului propriu, el este capabil să

se unească total cu ea și să-i primească dragostea. În acest moment prețios, el este în stare să primească din plin dragostea pe care o are ea față de el.

În momentul prețios al orgasmului, el este în stare să primească din plin dragostea pe care o are ea față de el.

În special dacă știe că ea este satisfăcută și îl apreciază, bărbatul poate înflori în acel moment. Mai mult decât în orice alt moment, el poate să accepte dragostea și o poate simți în adâncul sufletului, reafirmându-și devotamentul față de ea.

Când inima bărbatului se deschide în timpul orgasmului, el poate să-și dea seama de profunzimea dragostei lui și este în stare să-și reafirme devotamentul față de ea.

Terapia prin relații sexuale reușite

Toate resentimentele acumulate de bărbat sunt spălate ușor atunci când trăiește o relație sexuală reușită. Nu există terapie mai bună ca aceasta. Uneori este nevoie de terapie psihiatrică sau consultanță pentru a ajunge la punctul în care bărbatul și femeia pot avea relații sexuale reușite, dar odată ce cuplul a ajuns acolo și știe cum să continue astfel, bărbatul se menține în formă și farmecul dragostei pasionate rămâne viu. În absența unor relații sexuale regulate, este foarte ușor ca bărbatul să uite cât de mult își iubește partenera. Se poate să-i vrea binele și să fie amabil sau politicos în relațiile cu ea, dar nu va simți acea legătură profundă pe care o aveau la început.

În lipsa relațiilor sexuale, micile ei imperfecțiuni încep să devină din ce în ce mai mari în ochii lui. Spre deosebire de femeie, care are nevoie să vorbească despre sentimente pentru a se simți mai iubitoare, bărbatul se poate simți mai iubitor prin relații sexuale reușite.

Deși comunicarea bună este esențială într-o relație și va conduce la relații sexuale bune, dacă femeia nu are parte de relații sexuale bune, cu timpul este ușor să devină mai dură sub apăsarea tuturor responsabilităților ei. Ea se simte responsabilă nu numai pentru sine ci și pentru partener. Ea își uită

propriile dorințe senzuale și sexuale. Fără sprijinul dragostei romantice al partenerului ei îndrăgostit, ea nu mai are timp pentru sine.

De ce savurează femeile dorința

Cu cât o femeie este mai preocupată toată ziua de grija față de ceilalți, de dorința de a le dăruia ceva, cu atât este mai puțin conștientă de necesitățile proprii senzualității. Ea poate rămâne în contact cu sentimentele altora, dar nu cu cele proprii.

La fel cum bărbatul își uită sentimentele, femeia își uită dorințele și nevoile senzuale. Chestiunile practice ale vieții zilnice vin înaintea dorințelor ei mai profunde și mai senzuale. Cu cât este mai încărcată de treburi și mai copleșită, cu atât îi vine mai greu să se relaxeze și să se bucure de plăcerile simple ale vieții.

La fel cum bărbatul își uită sentimentele, femeia își uită dorințele și nevoile senzuale. Chestiunile practice ale vieții zilnice vin înaintea dorințelor ei mai profunde și mai senzuale.

Când bărbatul se apropie de femeie cu interes și atenție, el o eliberează ajutând-o să se simtă din nou pe sine.

Când femeia se simte eliberată temporar de sarcina de a se îngriji de ceilalți, ea poate începe să-și simtă dorințele sexuale.

Grija bărbatului față de detalii romantice, destinate să-i facă plăcere, începe să-i deschidă sufletul.

Primind atenția, grija și sprijinul senzual după care tânjește latura ei feminină, ea începe să-și simtă în mod conștient dorințele sexuale. Este ca și cum nici măcar n-ar ști că dorește această stimulare, până ce nu o primește.

Gestul de a-i oferi cu îndemânare femeii ceea ce-i trebuie, o ajută să descopere ce-i trebuie și apoi să-și dorească mai mult.

De exemplu, când un bărbat atinge femeia în apropierea zonelor erogene și

apoi se îndepărtează, înainte și înapoi, ritmic, femeia poate începe să simtă nevoia unui contact mai intens. Bărbatul iscusit își va deplasa atingerile în direcția dorită de ea și apoi, imediat ce a ajuns în apropiere, se va retrage. Aceasta duce la creșterea dorinței de a fi atinsă acolo. El o tachinează cu dragoste, dându-i puțin și apoi luându-i înapoi ceea ce i-a dat.

Când bărbatul o atinge în zonele ncerogene de la periferia locurilor care de obicei nu sunt atinse, ea va începe automat să simtă nevoia de a fi atinsă în zonele erogene.

În timpul contactelor reușite, dorința femeii crește treptat. La început, poate simți doar o dorință vagă, dar când aceasta este satisfăcută și tensiunea eliberată, urmează o dorință mai mare. Pe măsură ce dorința continuă să fie satisfăcută, este generată o dorință și mai intensă. Astfel, prin acumularea treptată și eliberarea tensiunii, ea poate simți dorința maximă de unire, pe care i-o va satisface printr-un orgasm.

Un secret pentru reușită este ca bărbatul să o ațâțe treptat pentru a-i crește dorința. În capitolul următor vom explora arta ațâțării.

CAPITOLUL 3

Cum poate fi adusă femeia în culmea plăcerii

Femeilor le place cel mai mult să converseze când nu li se cere să treacă direct la subiect. De multe ori, ca să se relaxeze sau să se apropie de cineva, le place să se învârtă în jurul subiectului și să descopere treptat ceea ce vor să spună. Aceasta este o metaforă perfectă a felului cum se bucură femeia de sex. Adoră când bărbatul întârzie să ajungă la subiect și să dă târcoale un timp.

Până când dorința și excitația devin intense, femeii îi place să fie atinsă mai puțin direct. De exemplu, înainte de a-și duce degetele sau palmele spre sânii ei, bărbatul ar trebui să-i înconjure câțva timp, mergând tot mai aproape. Apoi, când este gata să-i atingă, ar trebui să treacă în altă parte și să înceapă din nou.

În loc să fie stimulată direct în zonele cele mai sensibile, așa cum îi place bărbatului, femeii îi place să fie ațâțată, ajungându-se treptat la locul unde dorește să fie atinsă. De exemplu, când îi scoate sutienul, în loc să i-l desfacă de fiecare dată, bărbatul ar putea uneori să-și plimbe ușor degetul pe sub marginea lui, trăgând apoi încet de bretea, descoperind sânul și acoperindu-l apoi din nou.

Femeia vrea să fie ațâțată și condusă treptat spre locul unde dorește să fie atinsă.

Bărbatul o poate tachina, dându-i puțin și retrăgându-se, pentru a reveni din nou. Repetarea acestui proces generează mai multă dorință din partea ei. Dorința ei mai mare duce la o plăcere mai intensă atât pentru ea cât și pentru el. Odată ce a înțeles ce o excită, el începe să simtă că își poate stăpâni propria pasiune pentru a o aduce pe ea în culmea plăcerii.

Femeia are nevoie să se relaxeze

În general, bărbatul nu înțelege nevoia femeii de a se relaxa și a începe încet.

El pornește gata pregătit. Nu înțelege nevoia ei de a se relaxa mai înainte, fiindcă el are nevoie de orgasm tocmai pentru a se relaxa. Spre deosebire de bărbați, cele mai multe femei trebuie să se relaxeze înainte de a se putea bucura de contactul sexual.

Ațâțarea și preludiul îi dau femeii răgaz să se relaxeze și să-și elimine treptat inhibițiile. Atingerile lente, ritmice și imprevizibile, mângâierea și masarea zonelor neero-gene îi trezesc treptat o dorință mai intensă de a fi atinsă în zonele erogene. Înainte ca bărbatul să o poată satisface, îi trebuie timp ca să se relaxeze și să simtă care parte a ei are nevoie să fie umplută.

Un sfat bun dat frecvent în cărțile despre sex este ca femeile să se pregătească făcând o baie lungă și fierbinte, cu spumă, pe lumină redusă. Înainte de a fi deslușit diferențele dintre bărbați și femei, nu reușeam deloc să înțeleg asta. Eu, dacă aș face o baie lungă și fierbinte, probabil că aș adormi. Acum îmi dau seama că o femeie are mult de câștigat făcând o asemenea baie.

Relaxarea și stimularea ușoară sunt baza excitării pentru ea. Atingându-i ușor corpul cu degetele și sărutând-o ușor, bărbatul îi va trezi noi zone erogene care vor dori să fie atinse.

Un amant cu mâna înceată

Când le întreb pe femei ce vor de la un bărbat, ele îmi spun mereu că vor un iubit cu mâna înceată. Lentoarea procesului face să crească plăcerea, astfel că atunci când degetele și limba lui îi ating sânii, sfârcurile ei sunt în erecție și tânjesc după mângâieri. Când el trece la interiorul coapselor, vulvă, labii, clitoris și vagin, ea este deja umedă, fierbinte și gata să fie atinsă. Când este stimulată astfel, plăcerea izvorăște din adâncul ființei ei.

Bărbatul este altfel. Atingerea directă a penisului îi sporește enorm plăcerea. Multe femei nu înțeleg asta și îi frustrează pe bărbați, așteptând prea mult înainte de a le atinge și mângâia zona genitală. Dacă asemenea atingere îi pare prea directă, femeia îi poate reduce bărbatului mult din frustrare apăsându-1 cu toată greutatea ei pe zona pubiană.

Femeia trebuie să țină minte că stimularea directă asigură bărbatului plăcerea

maximă.

Deoarece bărbații se deosebesc în această privință, ei trebuie să se exerseze în a merge mai încet. Când începe să fie conștient de cât de bine o face să se simtă pe femeie, el va ajunge treptat să se ghideze după instinct. Bărbatul trebuie să țină minte că, pentru a face plăcere femeii, trebuie să întârzie stimularea directă. Va dura mai mult și uneori pare că treaba stă pe loc, dar până la urmă plăcerea ei va fi mult mai mare. Dacă el are această răbdare, nu numai ea va fi mai fericită, ci și el va simți o plăcere mai mare.

Bărbatul trebuie să țină minte că, pentru a face plăcere femeii, trebuie să întârzie stimularea directă.

Ocolirea templului

Unele temple străvechi sunt închinat unei zeități feminine. Ritualul acestora cerc ca, înainte de a intra în templu, să-l înconjuri de trei ori. Același principiu se aplică și în cazul dragostei pentru o femeie.

Înainte de a atinge direct sau a pătrunde într-o zonă foarte sensibilă, bărbatul trebuie să o pregătească. De exemplu, când o sărută, introducerea imediată a limbii poate fi prea bruscă. El ar trebui să o sărute ușor de câteva ori apoi, când ea începe să se deschidă, poate să pătrundă cu limba. O senzație formidabilă este obținută prin înconjurarea gurii înainte de a pătrunde mai în profunzime.

Și la atingerea sânilor și a sfârcurilor, bărbatul trebuie să dea mai întâi ocol. De exemplu, în loc să atingă direct sânul și apoi sfârcul, el ar trebui să-și plimbe încet mâna în jos, spre sân și apoi din nou în sus. Apoi se poate apropia printr-o mișcare lentă și ritmică înainte și înapoi.

După ce a apucat să-i atingă sânii, el poate să-și plimbe cu blândețe mâna înainte și înapoi, cuprinzându-i cu mâna. În cele din urmă, poate să apuce tot sânul. Atunci poate strânge și da drumul și tot așa. Toate aceste mișcări sunt destinate stimulării lente și progresive.

Un truc simplu pe care-l poate învăța ușor orice bărbat este arta de a-i scoate

partenerei sutienul. Cu ani în urmă, mă luptam efectiv cu închizătoarea. Totul devenea dintr-o dată foarte stângaci și stânjenitor. De unde să știe un băiat cum să scoată un sutien, când el nu poartă așa ceva?

Problema asta se poate rezolva ușor. Intr-o zi, când soția nu e acasă, uită-te cinci minute la toate sutienele din sertarul ei. În câteva minute poți deveni expert. Există trei tipuri principale de închizători: cele cu clemă verticală, cele cu clemă care se introduce și se scoate prin împingere și cele cu închidere în față. Exersează deschiderea lor, astfel încât să o poți realiza cu o singură mână și cu ochii închiși.

Data viitoare ea va fi extrem de impresionată când îi vei desface calm și sigur sutienul. Este un domeniu pe care bărbatul îl poate deprinde cu certitudine. Când el îi va desface sutienul cu o mână, ea va începe să se îmblânzească și să cedeze în fața gesturilor lui versate și sigure.

Cum să sporești dorința

Pentru a-i mări dorința, bărbatul poate alege calea de a o atinge în altă parte și apoi să revină la sâni, începând din nou. De data asta, când revine, el poate dori să se apropie mai mult de sfârc. În loc să meargă direct, ar trebui să treacă pe deasupra, ca și cum atingerea lui este neintenționată. Asta-i oferă ei ocazia să-și dea seama de sensibilitatea sfârcurilor și să-și dorească mai mult.

La revenire, el trebuie să-i înconjoare un timp sânii, în acest caz, nu este suficient de trei ori. De zece ori mai mult decât ar vrea el în mod obișnuit, probabil că ar fi de ajuns.

Odată atins sfârcul, el îl poate mângâia ușor înainte și înapoi. Trebuie să se poarte de parcă ar avea tot timpul la dispoziție. Când sfârcul este în erecție, îl poate linge ușor sau suga. Femeia este deosebit de excitată când un bărbat îi suga sânii în timp ce-i mângâie clitorisul.

Dezbrăcarea chiloților

Bărbatul ar trebui să înceapă să o atingă pe femeie între picioare doar când crede că ea este deja umedă. Uneori este bine ca el să o atingă întâi pe sub

marginea chiloților și apoi să-i exploreze, treptat, vulva.

Pentru ea este foarte excitant dacă el nu-i trage imediat chiloții. În schimb, ar putea să-i tragă în jos și apoi la loc, puțin mai sus. În loc să-i tragă jos, el poate s-o atingă pe dedesubt, pe spate și apoi în față și pe urmă în jos. Apoi își poate introduce degetele sub marginile dintre picioare, simțind părul umed și carnea din jurul vaginului.

După ce a verificat ușor cu degetul că este umedă, el îi poate da jos chiloții. Sau, în loc să-i tragă imediat jos, poate amâna din nou, pentru a-i arăta că-și poate stăpâni pasiunea.

Chiar dacă dorința lui crește, el poate zăbovi mult timp. Această înfrânare și stăpânire îi permite ei să se elibereze mai ușor de inhibiții și să-și dea drumul. În loc să-i dea jos chiloții, el îi poate trage între fese, pentru a le dezgoli. Apoi poate să-i mângâie fesele și coapsele prin spate.

În final îi poate da jos chiloții și va începe să-i mângâie interiorul coapselor și să-i înconjoare vulva, pentru a-i atinge clitorisul.

Atingerea clitorisului

Mulți bărbați uită să atingă clitorisul. În cursul ședințelor de consiliere am auzit adesea femeile plângându-se că partenerii nu le ating acolo, sau că atunci când încearcă, de multe ori nu nimeresc locul sau nu zăbovesc destul timp acolo. Multe femei consideră asta ca pe un semn că partenerilor nu le pasă cu adevărat de ele.

Aceasta nu este în general adevărat. Bărbatul uită să atingă clitorisul deoarece nu înțelege cât este de important. Iată câteva descoperiri care-1 vor ajuta pe bărbat să țină minte.

În propriile mele sondaje și în majoritatea studiilor sexuale, femeile declară că nouăzeci și opt la sută din orgasmele lor sunt rezultatul direct al stimulării clitorisului.

Bărbatul uită să atingă clitorisul nu fiindcă nu-l interesează satisfacția

femeii, ci fiindcă nu intuiește că aproape toate orgasmele feminine rezultă în urma stimulării clitorisului.

Bărbați, imaginați-vă un contact sexual fără stimularea penisului. Desigur că nu ar fi prea distractiv. La fel, pentru ca femeia să se bucure, este necesară stimularea clitorisului timp de cinci până la cincisprezece minute, dacă el vrea ca ea să aibă orgasm.

Destul de frecvent, în consultațiile mele bărbații îmi spun că ating clitorisul soțiilor cam cinci-zece minute. Însă soția respectivă îmi spune, separat, că el o atinge rareori acolo și, când o face, este doar pentru unul-două minute.

Eu o asigur că el crede că durează mai mult, apoi o învăț metode avansate de a obține ceea ce-și dorește. Acceptând mai întâi tendința lui de a-i uita nevoile, femeia poate începe să obțină ceea ce-și dorește. Dacă ea este supărata pe el, lui îi vine greu să-i asculte cererile justificate.

Mai mult timp pentru ea

Dacă bărbatul nu-i atinge clitorisul destul timp, eu sugerez ca ea să continue singură stimularea. În acest fel, el primește mesajul clar, dar nu se simte criticat, corectat sau controlat. Când el va vedea cât de mult îi place ei, îi va acorda automat mai mult timp.

Dacă există alt mod în care ar dori să fie atinsă, ea poate face singură mișcările dorite, în. loc să suporte cu răbdare și în tăcere ceea ce face el. Atunci el ar putea să se rezeme de o pernă, privind și învățând.

Un mod foarte eficace în care un bărbat îi poate oferi femeii un interludiu mai mare, este prin măsurarea timpului. Nu sună romantic, dar este o metodă sigură. Aș recomanda ca bărbatul să pună cu discreție un ceas lângă pat. În timp ce-i atinge vulva și clitorisul, poate privi din când în când la ceas.

Bărbații sunt deseori surprinși să descopere că atunci când sunt excitați trăiesc într-un timp diferit. Ceea ce le pare o stimulare de zece, cincisprezece minute, este doar un minut sau două pe ceas.

Pregătindu-se să aștepte cinci până la cincisprezece minute, el îi poate oferi stimularea de care are nevoie. Când ea este astfel pregătită, va putea să-l primească din plin în timpul actului sexual.

Stimulare abilă

O parteneră abilă stimulează direct zonele cele mai sensibile și mai erogene ale bărbatului, penisul și testiculele. Când acestea sunt stimulate, se trezește treptat și restul corpului său și dorește să fie atins, sărutat și stimulat.

Atunci ea poate începe să utilizeze asupra lui toate tehnicile de tachinare care ar excita-o pe ea. Șmecheria este ca bărbatului să i se stimuleze organul cel mai sensibil.

Un partener abil stimulează mai întâi zonele cele mai puțin erogene ale femeii. La început îi poate atinge părul, o poate săruta pe buze fără să-și introducă limba, o poate îmbrățișa, îi poate atinge picioarele, dar nu interiorul coapselor, îi poate atinge spatele sau fesele. Apoi poate să-și lipească ușor corpul de al ei, frecându-i zona pubiană într-o mișcare circulară.

Atingându-i corpul și mângâind-o ritmic înainte și înapoi într-o zonă din apropierea unei zone erogene, el îi stârnește zonele mai sensibile, care vor dori să fie atinse. Apoi, tot indirect, el poate aborda zonele sensibile pentru o stimulare repetată.

Un partener abil stimulează mai întâi zonele cele mai puțin sensibile și erogene.

O parteneră abilă stimulează mai întâi cel mai sensibil organ al bărbatului._

Stăpânind arta de a-i ațâța încet dorința, bărbatul poate fi sigur că știe ce să facă pentru a-și aduce partenera în culmea plăcerii. Chiar această siguranță în sine este foarte excitantă pentru femeie. În capitolul următor vom vedea cum se poate câpăta mai multă încredere.

CAPITOLUL 4

Siguranța sexuală

Siguranța sexuală este excitantul suprem pentru bărbați și femei. Femeia este excitată când simte că partenerul e sigur că știe cum s-o satisfacă. Siguranța lui o asigură că el știe ce să facă, poate fi flexibil dacă ceva nu merge și are putere de stăpânire. Și bărbatul este excitat când femeia are încredere, dar într-un mod diferit.

Siguranța sexuală este excitantul suprem.

Când simte încrederea ei, el este și mai excitat. Când îi citește în ochi siguranța că va fi mulțumită, că el nu va greși și că vrea să facă dragoste cu el, bărbatul este foarte excitat. Dacă femeia pare prea sigură că știe ce să facă pentru a-l ațâța, efectul poate fi de intimidare. Se poate ca el să se întrebe dacă poate face la fel de mult pentru ea; va începe să se îndoiască că o va putea satisface. Desigur, este bine pentru ea să fie sigură de capacitatea de a-l satisface dar, ca la toate metodele avansate, cel mai sigur mod de a-l satisface constă în a-l ajuta pe bărbat să reușească să o satisfacă.

Principala posibilitate a femeii de a-l satisface sexual pe bărbat constă în a-l ajuta _să o satisfacă pe ea.

Cum am învățat despre sex

Înainte de a începe să predau lecții despre sex, fusesem timp de nouă ani călugăr celibatar. Fiind călugăr, predasem filozofie și meditație spirituală. La vârsta de douăzeci și șapte de ani, viața mea s-a schimbat radical. Am renunțat la călugărie, am revenit în lume și am început să am din nou relații sexuale.

În primul an după cei nouă de abstenență, eram ca un om înfometat care se ospătează după un post îndelungat. Simțeam o mare nevoie de a compensa ceea ce pierdusem. Nu mă puteam gândi decât la femei, dragoste și sex.

Făceam dragoste la micul dejun, la prânz și la cină. Uneori, după câteva ore, aveam dureri atât de mari, încât umblam ca și cum aș fi avut bile de popice între picioare.

Citeam tot ce puteam în legătură cu sexul și îl practicam cât puteam de mult. Voiam să învăț cât mai mult. În cele din urmă, am început să lucrez la o teză de doctorat în domeniul sexului și psihologiei.

Când eram cu o femeie, îi explicam că fusesem călugăr timp de nouă ani și că abia învățam despre sex. O rugam să-mi explice trupul ei și să-mi spună care a fost cea mai satisfăcătoare experiență sexuală avută.

Această metodă a avut un efect formidabil. Pe femei nu le deranja că nu aveam experiență sexuală pentru că fusesem călugăr. Nu numai că le excita să-mi spună ce le plăcea, dar am și învățat o mulțime.

După doi ani de experimentări intense ale diferitelor tradiții sexuale vechi, eu și partenera mea de pe vremea aceea am început să ținem prelegeri despre sex și spiritualitate. Am pornit împreună discuții despre ceea ce

facea ca sexul să fie reușit pentru femei și bărbați. Pe tot parcursul seminarului, mulți participanți vorbeau deschis ceea ce face ca actul sexual să fie memorabil.

Toată lumea beneficia în urma discutării preferințelor și repulsiilor feminine și masculine. Deși conduceam discuțiile, eu eram, evident, tot un cursant. Îmi luam notițe și apoi experimentam acasă cu partenera.

De ce nu ajută întotdeauna discuțiile

Cei mai mulți bărbați nu au fost călugări și de aceea nu le vine la îndemână să ceară unei femei detalii despre ce îi place. Nu numai că bărbatul crede că ar trebui deja să fie un expert, dar și femeia vrea ca el să știe ce face. Ea se așteaptă ca el să intuiască ce are de făcut. Ea se poate opune cererii lui, deoarece nu vrea ca sexul să fie o formulă fixă, ci o bucurie descoperită împreună.

În sinea ei, femeia poate simți că, dacă este omul potrivit sau o iubește cu adevărat, el va ști ce să facă. Aceste sentimente alimentează fantezia romantică, dar nu duc la relații sexuale reușite. În plus, femeii îi este greu de obicei să-și exprime dorințele, de teamă că poate fi judecată greșit sau că partenerul nu va face ceea ce-i cere. Dintr-o mulțime de motive, se pierde ceva din romantism dacă ea trebuie să-i spună ce să facă.

În sinea ei, femeia poate simți că, dacă este omul potrivit sau o iubește cu adevărat, el va ști ce să facă. Aceste sentimente alimentează fantezia romantică, dar nu duc la relații sexuale reușite.

Deși multe cărți despre sex afirmă că e important să se vorbească despre preferințele și repulsiile sexuale,

cuplurile nu o fac, de obicei. Societatea noastră este foarte inhibată când este vorba să discute despre sex, astfel că aceste discuții intervin doar când apar probleme. Partenerul nesatisfăcut începe să vorbească despre ceea ce dorește, dar atunci celuilalt îi vine greu să asculte aceste cereri. În loc să fie o discuție despre o experiență plăcută, i se pare că sună ca o critică și, de obicei, chiar asta este, în anumită măsură.

Bărbații sunt deosebit de sensibili la ceea ce se ascunde sub cuvinte. Când femeia îi spune ce-i place sau ce nu-i place, el o aude spunând: „Nu ești destul de bun. Alți bărbați știu ce să facă, tu de ce nu știi? Care-i problema ta?”

În mod paradoxal, presupunându-se că bărbatul se pricepe la sex, el nu poate întreba ce-i place partenerei, pentru a-i învăța cu răbdare preferințele. Așa cum femeile simt uneori nevoia să simuleze un orgasm pentru a le face plăcere, bărbații trebuie să simuleze încrederea în sine pentru a le mulțumi pe ele. Mulți bărbați vor să afle mai mult, dar nu știu cum să discute despre sex fără să dea impresia că nu știu totul.

Așa cum femeile simt uneori nevoia să simuleze un orgasm pentru a le face lor plăcere, bărbații trebuie să simuleze încrederea în sine pentru a le mulțumi pe ele.

Cum se poate discuta ușor despre sex

Un mod de a depăși această lipsă de comunicare este citirea împreună a unor cărți despre sex, urmată de discutarea lor. Este mult mai ușor să abordezi un subiect legat de sex dacă partenerul nu se simte blamat că a procedat greșit. Când ajungi la un pasaj care ți se pare bun, poți

atrage atenția partenerului printr-un murmur aprobativ.

Indiferent cât de mult cunoaștem despre sex, înțelegerea diferențelor dintre femei și bărbați adaugă o perspectivă complet nouă. Suntem mult mai motivați pentru a le oferi partenerilor ceea ce-și doresc, atunci când înțelegem diferențele.

Uneori, când vorbesc despre sex, îi rog pe ascultători să aplaude când le place cu adevărat ce spun, pentru a sublinia partenerilor că ideea respectivă li se pare corectă. Bărbații sunt surprinși de pasajele la care aplaudă cel mai tare femeile și viceversa. Pe soț nu-l deranjează că soția lui bate din palme, deoarece aproape toate femeile aplaudă și, în plus, ea aplaudă doar ceea ce-i place, nu i se plânge lui. Nu este nevoie ca ea să-i spună direct ce dorește, fiindcă el îi poate observa reacția.

Dându-și de înțeles asupra dorințelor fiecăruia în acest mod delicat, multe cupluri care încetaseră relațiile sexuale au început să se bucure din nou de ele. Aflând astfel despre diferențele dintre ei, bărbații și femeile pot mai ușor să le țină minte și sunt mai motivați să facă ceea ce trebuie pentru sine și pentru partener.

Fiecare femeie este deosebită

Nu numai că bărbații se deosebesc de femei, dar chiar fiecare femeie este diferită. Pentru ca bărbatul să înțeleagă cu adevărat ce are nevoie o femeie, o discuție simplă poate însemna foarte mult. Pentru ca lucrurile să fie și mai complicate, nu numai că femeile sunt diferite, dar ele se schimbă în timp sau pot reveni la loc așa cum au fost. Tehnicile și metodele generale pot fi discutate într-o carte sau la un seminar, dar nu și preferințele unice ale partenerei tale.

Fiecare femeie este diferită. Pentru ca bărbatul să-i înțeleagă cu adevărat nevoile, o discuție simplă poate avea un rol important.

Pentru Sam, atingerea clitorisului partenerei era o problemă de noroc. Când ea devenea foarte excitată, el își dădea seama că făcea ceea ce trebuie, dar nu știa exact ce. Așa că pentru a fi mai sigur, i-am sugerat să-și roage partenera, pe Ellen, să-i vorbească câteva minute despre corpul ei. Am recomandat ca ei să discute calmi și detașați, fără a încerca să se excite. Ea i-a explicat pe scurt, într-o manieră foarte firească, ce-i plăcea cel mai mult. La început, Ellen s-a jenat puțin, dar Sam a asigurat-o că acest lucru este cu adevărat folositor. După câțiva ani, Sam încă își amintește toate cuvintele ei.

Înțelegând clar ce-i place cel mai mult femeii, bărbatul poate să procedeze relaxat. Deși nu trebuie să o ia mecanic și să-i urmeze punct cu punct sugestiile de câte ori fac dragoste, cunoașterea preferințelor ei îi dă încredere pentru a face o experiență nouă de fiecare dată. Când ceva pare să nu meargă, el știe că poate reveni oricând la ceea ce-i place ei cel mai mult. Acest gen de încredere ajută bărbatul să fie relaxat și chiar mai inventiv și mai spontan.

Bărbatul se simte liber să încerce lucruri noi când știe că poate reveni oricând la cele verificate.

Cartea dragostei

În urma cererii lui Sam, Ellen l-a întrebat: „Vrei instrucțiuni pentru a face dragoste cu mine?” Sam a zâmbit și a confirmat.

În intimitatea dormitorului, Ellen i-a vorbit un timp despre cum și unde îi place să fie mângâiată. Apoi el a rugat-o să-i arate cum îi place să fie atinsă între picioare. Ea început să-i arate, într-o manieră clinică. Nu încerca să se autostimuleze, ci îi arăta mișcările preferate.

După ce a privit un timp, Sam a repetat mișcările pentru a le deprinde. A încercat să țină minte cu precizie cum arată vulva pentru a putea face aceleași mișcări, cu precizie, fără să se uite. Pentru a exersa, au folosit o oglindă. El s-a întins lângă ea și a început să-i atingă vulva cu o mână, ținând oglinda în cealaltă. Atingându-i zona genitală, el își urmărea mișcările în oglindă.

Mai târziu, în timpul unui contact real, el a știut că îi face plăcere fiindcă putea să-și vizualizeze gesturile și punctele pe care le atingea.

În timpul discuției, Sam a studiat atent terenul, în special clitorisul. Deoarece el știa precis poziția clitorisului, Ellen putea fi sigură că va primi stimularea dorită, dar cel mai important era faptul că Sam știa acum exact ce arc de făcut. Asta a făcut minuni în viața lor sexuală iar eu i-am mai sugerat lui Sam ca, atunci când contactul lor era deosebit de reușit, să o întrebe din nou pe Ellen ce i-a plăcut cel mai mult. I-am spus Ellenei să fie atentă în acele momente ca să nu pară că-1 critică.

Dacă Sam întreba despre ceva anume care ei nu-i plăcea, i-am sugerat lui Ellen ca, în loc să intre în prea multe detalii, să facă o pauză ca pentru a da de înțeles că se gândește la un mod amabil de a-i zice că nu-i place. Asta face ca ecoul negativ să fie primit mult mai ușor.

Uneori ar putea spune: „A fost drăguț” sau „A fost bine” dar fără prea mult entuziasm. Sam va înțelege clar că nu a fost grozav. Dacă ceva îi displăcea, ea putea să-i spună: „Nu-i chiar pe gustul meu”. Aceste comentarii amabile fac ca lui Sam să-i fie ușor în viitor să o întrebe din nou.

Întrebând-o din când în când ce-i place, Sam îi permite să-și împărtășească orice descoperire nouă sau modificare a preferințelor ei. La fel, Sam îi va da aproape întotdeauna de înțeles că ea a făcut ceva care i-a plăcut.

Când să vorbești despre sex

Pur și simplu este lipsit de romantism să întrebi partenera ce-și dorește în timp ce faceți dragoste. Cel mai bine este să o faci după actul sexual sau în alt moment, când nu ai de gând să faci imediat dragoste. În timpul actului ea nu vrea să se gândească la nevoile ei; vrea să simtă mai mult și să lase lucrurile să se desfășoare.

Pentru a obține informații despre ce-i place femeii în pat, bărbatul trebuie să observe atent cum reacționează ea. Bărbatul trebuie să audă femeia exprimându-și verbal plăcerea. El are astfel ecoul necesar pentru a ști ce reușește să o satisfacă. Chiar și femeii îi poate plăcea mai mult când își

exprimă verbal sentimentele.

Pentru a obține o apreciere mai directă, bărbatul poate întreba, dar ideal este să o facă atunci când actul pare că a fost reușit. Alt moment potrivit pentru a întreba este cu ocazia comentării unei cărți, prelegeri sau film. Acest gen de discuție trebuie să fie firesc și nu prea direct. De exemplu, bărbatul nu trebuie să-și ia notițe și apoi să repete: „Bine, întâi vrei asta, apoi aia și apoi ailaltă”.

Această abordare este prea mecanică pentru ea. Ea trebuie să simtă că el face dragoste, că își exprimă sentimentele, nu că urmează o formulă.

Mesaje Cald-Rece

Bărbații sunt deosebit de sensibili la ecoul sexual. Când aude sugestiile și cererile femeii, bărbatul simte uneori că este corectat sau criticat și asta este foarte greu de suportat pentru mulți dintre ei. Transmiterea unor mesaje cald-rece îl poate ajuta mult pe partener. Probabil că ați jucat vreodată acel joc în care trebuia să găsiți un obiect ascuns. Pentru a-l ajuta pe cel care caută fără a-i spune direct locul ascunzătorii, i se spunea cald sau rece.

Când se apropia, îi spuneai „mai cald” iar când se depărta, îi spuneai „mai rece”. Tot așa, femeia poate indica prin sunete în timpul actului sexual dacă partenerul se apropie sau se depărtează.

Aceste mesaje sunt foarte importante. Este ca și cum el ar fi legat la ochi și are nevoie să f-e ghidat de ea pentru a-și găsi calea. La fiecare gest el are nevoie să știe dacă e cald sau rece. Ecoul este foarte important pentru ca el să afle în timp ce se întâmplă cu corpul ei.

Uneori femeia poate savura faza de relaxare, mani-festându-și calmul interior și destinderea, nescotând nici un sunet. Asta este derutant, deoarece în alte dăți lipsa sunetelor poate însemna că el nu o stimulează așa cum trebuie și că ea nu participă. Soluția este ca ea să-i spună direct că se bucură în liniște de relaxare, că-i place numai să stea un pic alături de el.

I-ar putea spune: „Mă simt așa de bine. Mi-ar plăcea să mă ghemuiesc lângă tine puțin” sau „îmi place să stau puțin și să-ți simt atingerea”. Asta l-ar face

să aibă răbdarea și înțelegerea necesare.



Cum se pot da sugestii pozitive

Când bărbatul face ceva care este neplăcut pentru ea sau nedorit, cea mai bună metodă este să-l îndrume într-o direcție mai plăcută. Ca și cu alte tehnici avansate, metoda care funcționează cel mai bine este să-l ajuți să reușească, în loc să dai atenție greșelilor sale.

Femeia ar putea să-i ducă mâna acolo unde și-ar dori. El va înțelege repede mesajul. Dacă ea vrea să-i spună ceva, ar putea zice, de exemplu, „îmi place asta”, în loc de „Aia nu-mi place”.

Zece remarci care inhibă

Dacă femeia nu înțelege sensibilitățile bărbatului în acest domeniu, va avea tendința să-l inhibe fără voie, spunând lucruri de genul:

1. Nu faci ce trebuie.
2. Nu-mi place asta.
3. Au! Mă doare!
4. Nu mă atinge în felul ăsta.
5. Mă gâdilă.
6. Nu așa.

7. Nu încă.
8. Nu acolo.
9. Nu-s gata încă.
10. Ce faci?

Acest gen de ecou al acțiunilor lui îl poate bloca imediat pe bărbat. Acum este excitat și peste un minut nu mai e.

De ce se blochează bărbatul

De multe ori în timpul actului sexual, singurul scop al bărbatului este să-și mulțumească partenera. În acele momente el este mai sensibil la ecoul negativ. Dacă el face o greșeală și se simte criticat, uneori singurul lucru pe care îl poate face femeia este să accepte că sentimentele lui au fost lezate și are nevoie de timp pentru a se simți din nou excitat.

Când bărbatul caută să-și satisfacă partenera este extrem de sensibil la ecoul negativ al acțiunilor lui.

Iată un exemplu de cum poate o femeie să producă neintenționat blocajul bărbatului. În timpul contactului cu Jake, Annie spunea tot timpul lucruri de genul: „Nu așa”, „Nu-mi place asta”, „Mă gâdili”. După trei mișcări, Jake s-a retras. S-a oprit brusc. Într-o clipă, toate sentimentele i-au dispărut. Și-a pierdut tot interesul pentru ea și s-a blocat.

Ea a întrebat:

—Ce s-a întâmplat?

El nu i-a răspuns.

După ce-a așteptat câteva momente, ea a spus:

—Parcă tocmai făceam dragoste, nu?

—Da, a răspuns el.

—Ei, și ce facem, continuăm?

—Nu, a spus el, apoi s-a întors cu spatele și a adormit.

L-am sfătuit pe Jake să discute cu Annie ce s-a întâmplat. El i-a spus: „Cred că sunt foarte sensibil la anumite observații în timpul actului. Aș prefera să-ți duci mâna acolo unde vrei, în loc să-mi spui că nu-ți place.

Dacă te gâdil, aș prefera să-mi tragi mâna la o parte și să încerci să nu râzi, mai ales dacă eu sunt serios. Poți să-mi apeși degetele pentru a-mi sugera să apăs mai tare, ca să nu te mai gâdil cu o atingere prea ușoară”.

Spre surpriza lui Jake, Annie a fost foarte receptivă la observațiile lui, iar el a apreciat foarte mult asta. Pe urmă, când Annie făcea din întâmplare o observație care lui i se părea inhibantă, Jake făcea tot posibilul să treacă peste ea.

Chiar dacă excitația bărbatului are momente de scădere, va reveni la normal în scurt timp dacă el nu le dă atenție.

În general, nu este de folos pentru revenirea la starea de excitație ca el să se oprească și să discute cauza blocajului.

Chiar dacă excitația bărbatului are momente de scădere, va reveni la normal în scurt timp dacă el nu le dă atenție.

Sunete sau propoziții

Pentru a da de înțeles partenemului ce simte în timpul actului sexual, cel mai bine este ca femeile să folosească sunete, nu propoziții complete. Folosirea unor propoziții poate duce la inhibare. Acestea sugerează într-un fel că el este încă în mintea, nu în corpul ei.

Uneori femeia spune lucruri pe care le-a citit într-un roman de dragoste, de exemplu: „Atingerea ta mă face să doresc să pătrunzi în mine”. Pentru bărbat,

asta poate suna la fel de exagerat ca: „O, ce mare este membrul tău cel tare”. Pur și simplu, nu pare spus din suflet. Pentru a-i transmite mai eficace același mesaj, ea poate să geamă sau să scoată mici țipete. Aceste reacții la

atingerile lui, îi asigură toată informația necesară.

Reacțiile partenerei la atingerile bărbatului îi asigură acestuia informația necesară.

Se poate ca femeia să folosească propoziții complete, deoarece îi place când bărbatul le folosește. Femeia este foarte impresionată când bărbatul îi poate vorbi în timp ce este excitat.

Bărbatul tinde să rămână tăcut în timp ce intră în starea de excitație. Deși poate vorbi, nu o face; lui nu i-ar plăcea ca ea să vorbească și de aceea nu-și dă seama că ei i-ar face plăcere.

Vorbindu-i, nu numai că i-ar spori excitarea, dar i-ar întări respectul de sine și ar ajuta-o să-și aprecieze corpul.

Douăzeci de expresii excitante

Aceste expresii pot fi folosite pentru a-i face plăcere femeii, dacă exprimă sentimentele lui adevărate. El nu ar trebui să le folosească doar pentru a o excita. Este important ca ele să fie expresia sinceră a sentimentelor.

Iată o listă cu douăzeci dintre ele:

1 Ești așa de frumoasă.

2Ești ca în visele mele.

3 Te iubesc așa de mult.

4 îmi place să fim împreună.

5Mă exciți.

6 Sâni tăi mă excită

7 îmi place să-ți simt moliciunea pielii.

8 îmi place să te țin în brațe.

9 îmi plac sâni tăi.

10. îmi plac picioarele tale.

11. Buzele tale sunt perfecte.

12. Sâni tăi sunt perfecți.

13. Ești bună.

14. Ești fierbinte.

15. Ești așa de umedă.

16. Sunt al tău cu totul.

17. Te iubesc numai pe tine.

18. îmi place să fac dragoste cu tine.

19. Tânjesc după tine.

Aceste mesaje rostite clar sau șoptite la ureche o ajută pe femeie să se simtă iubită, ceea ce o deschide față de dorințele ei sexuale cele mai intense. Din cauza filmelor și revistelor care se concentrează asupra femeilor cu corp perfect, ei îi vine greu să accepte că partenerul ei îi adoră cu adevărat trupul.

Întotdeauna femeile mă aplaudă când repet această listă. În special comentariile despre sâni sunt aplaudate puternic. Bărbații nu-și dau seama că femeile adoră să li se repete asemenea lucruri. Bărbatul poate simți că sâni partenerei sunt perfecți, dar nu înțelege că ea are nevoie să o audă. El greșeste, crezând că este destul ca el să vrea să-i atingă.

Şefa unui magazin de lenjerie feminină mi-a spus următoarea poveste. Dintr-un grup de femei peste şaizeci de ani care făceau cumpărături, una a ales un model foarte sexy. Celelalte au dat din cap şi i-au spus că nu-i potrivit pentru ea. Plină de încredere, ea le-a replicat: „Când eşti singura femeie dezbrăcată din cameră, valorezi pentru el un milion de dolari”. Aceasta denota cunoaşterea unui lucru pe care cele mai multe femei nu-1 ştiu. Când bărbatul te iubeşte, cu cât este mai excitat, cu atât i se pare mai perfect trupul tău. Ultimul lucru la care se gândeşte bărbatul în timpul actului este cât de groase sunt coapsele tale.

Când eşti singura femeie dezbrăcată din cameră, valorezi pentru bărbat un milion de dolari.

Când bărbaţii se uită la alte femei

Când toţi bărbaţii sulesc capul în transă la trecerea unei femei cu corp de nota zece, tuturor femeilor prezente li se aminteşte că nu au corpuri de nota zece. Asta este neplăcut pentru părerea despre sine a femeii.

Exprimarea verbală a dragostei o excită pe femeia aflată goală în braţele bărbatului şi o ajută să se simtă sigură şi recunoscătoare faţă de un bărbat atât de tandru.

Când toţi bărbaţii sulesc capul în transă la trecerea unei femei cu corp de nota zece, tuturor femeilor prezente li se aminteşte că nu au corpuri de nota 10.

Asta este neplăcut pentru părerea _despre sine a femeii._

Femeia nu intuieşte că acelaşi bărbat care se uită după femeia de nota 10, este total vrăjit de frumuseţea ei, indiferent ce notă i-ar acorda revistele.

Când bărbatul iubeşte o femeie, iar ea îşi manifestă feminitatea, el este atras de ea, nu numai de corpul ei. Cu cât este mai atras de ea, cu atât îi pare mai frumos corpul ei. Atracţia superficială nu poate dura mult. Destul de frecvent, o atracţie exclusiv fizică se consumă rapid, ca un chibrit.

Bărbaţii sunt atraşi pe cale vizuală

Este important ca femeile să înțeleagă că bărbații sunt atrași mai întâi pe cale vizuală. Bărbatul vede o femeie frumoasă și dorește instinctiv să privească la corpul ei. Când femeia vede un bărbat arătos, poate că va dori să-l cunoască, însă nu doar din cauza aspectului. Nu este preocupată imediat de corpul lui, de prezența lui fizică.

Femeia greșeste de obicei, presupunând că bărbatul este superficial dacă se simte atras în primul rând fizic. Ea nu-și dă seama că și el vrea să o cunoască, dar punctul din care începe este corpul.

La început bărbații sunt atrași pe cale vizuală, în timp ce femeia este interesată mai ales să cunoască persoana. Treptat, odată cu întărirea legăturii, bărbatul devine din ce în ce mai atras de personalitatea ei iar femeia devine din ce în ce mai atrasă și excitată de corpul lui.

Chiar dacă la începutul unei legături bărbatul nu e sigur uneori dacă este mulțumit de corpul femeii, cu timpul, pe măsură ce ajunge să o cunoască și să o iubească, va simți că pentru el corpul ei este perfect. Este ușor ca un celibatar să fie hipnotizat de criteriile de frumusețe din mediile de informare. El compară femeile cu cele văzute la televizor sau în reviste. Din fericire, când iubește o femeie, vraja ecranului se destramă și el poate aprecia din plin frumusețea ei.

În timpul contactului sexual, el trebuie să o asigure, spunându-i vorbe dulci despre frumusețea corpului ei. Asta îi eliberează și pe el și pe ea de influența mediilor de informare.

O soluție simplă

Dacă nu înțelege felul cum sunt atrași bărbații, femeia începe să se simtă neinteresantă pentru partenerul ei când acesta se uită după altă femeie, și va fi supărată pe el. Soluția poate fi simplă.

Femeia trebuie să accepte atracția vizuală naturală a bărbatului față de alte femei și faptul că, atunci când se uită, el simte nevoia să o facă temeinic.

Odată eram cu Bonnie într-un ascensor cu încă o pereche mai în vârstă și cu

un manechin de nouăsprezece ani într-un bikini șnur. De data asta era greu chiar pentru femei să nu se uite. Când ne-am dat jos, cealaltă femeie i-a spus soțului: „George, este OK dacă te uiți, dar nu te chiorî!”

Femeia trebuie să accepte atracția vizuală naturală a bărbatului față de alte femei și faptul că atunci când se uită, el simte nevoia să o facă temeinic.

Atenția și sensibilitatea față de sentimentele partenerei sunt soluția. Când se întâmplă să observ altă femeie și-mi face plăcere să mă uit la ea, mă întorc din considerație pentru soția mea și-i acord o atenție specială. Este felul meu de a-i spune: „Da, era o femeie frumoasă. Îmi plac femeile frumoase. Sunt norocos că am așa o nevastă frumoasă. Tu ești cea cu care vreau să fiu”.

Întorcându-mă spre ea și fiind mai afectuos, o asigur că ea este cea cu care vreau să fiu. În loc să fie inhibată, ea este în stare să se apropie de mine.

Timp, timp, mai mult timp

Dacă vrem ca încrederea să crească și pasiunea să dureze în timp, trebuie să avem mai multă răbdare în relațiile sexuale.

În timp ce bărbatului îi trebuie doar câteva minute de stimulare pentru a ajunge la orgasm, femeia are în general nevoie de mult mai mult. Știind asta, bărbatul poate avea siguranța că face ceea ce trebuie, chiar dacă partenerei îi trebuie mult mai mult timp ca să ajungă la excitare și orgasm.

Timpul este una din cele mai mari diferențe sexuale între bărbați și femei. Bărbatul este constant astfel încât să se excite foarte repede, ca o flacăra, în timp ce femeia este stimulată mai încet și treptat.

Cât timp ?

De obicei, bărbatului îi trebuie două, trei minute de stimulare pentru a avea un orgasm. Este un proces foarte simplu, ca atunci când scuturi o cutie de bere, dacă vrei să țâșnească.

Pentru ca femeia să aibă un orgasm, are în general nevoie de un timp cam de

zece ori mai lung. Are nevoie de douăzeci, treizeci de minute de preludiu și stimulare a zonelor genitale.

Dacă bărbatul vrea să-i ofere femeii un orgasm, trebuie să țină minte următoarele:

Pentru ca femeia să trăiască marele „O”, el trebuie să așeze acest „O” după cele două-trei minute ale lui, transformându-le în douăzeci-treizeci de minute.

De multe ori bărbatul va termina, ajungând la orgasm în câteva minute și va crede că și ea este la fel de mulțumită și satisfăcută.

—Ai terminat? întreabă el.

Ei îi vine să spună:

—Nici măcar n-am început.

Satisfacția sexuală sau emoțională

Contactul sexual îi pare atât de reușit bărbatului, încât nu-și poate imagina că n-a fost la fel de minunat și pentru ea. Când ea îi spune că nu a terminat, el este nedumerit sau frustrat. Dacă nu ajunge să înțeleagă că ei îi trebuie un timp de zece ori mai lung, el se poate simți incapabil să o excite.

În timpul actului sexual se poate ca femeia să scoată sunete de plăcere sau de satisfacție. Asta nu înseamnă întotdeauna că primește stimularea de care are nevoie. De multe ori, plăcerea pe care o simte este răspunsul emoțional la plăcerea lui. Îi place să intre în rezonanță cu starea lui și să-i ofere asemenea plăcere și asta îi sporește dorința, dar satisfacția emoțională nu o stimulează sexual. Ea are nevoie de atingere și de timp pentru orgasm.

Satisfacția emoțională nu este suficientă.

Femeia are nevoie de contact și de mai mult timp pentru a ajunge la orgasm.

Pe piața imobiliară există o expresie care ne ajută să determinăm valoarea proprietății: „Poziția, poziția, poziția. În sex expresia cheie este „Timp, timp,

mai mult timp.”

Când femeii i se acordă timpul de care are nevoie, ea poate avea încredere că va obține satisfacția pe care o

caută. Când bărbatul înțelege că nu contează așa de mult ce face, ci în cât timp, va crește și încrederea lui.

Bărbatul capătă instinctiv încredere când partenera lui are orgasme regulate. Dacă ea nu ajunge de fiecare dată la orgasm, el începe să se îngrijoreze. În capitolul următor vom vedea cum poate fi satisfăcută sexual o femeie fără a avea orgasm.

CAPITOLUL 5

Femeile sunt ca luna, bărbații ca soarele

Femeile seamănă cu luna prin faptul că trăirile lor sexuale cresc sau scad tot timpul. Uneori, indiferent cât de formidabil este partenerul, ea nu va avea orgasm. Nu numai că este incapabilă să-l aibă, dar se poate să nici nu-și dorească un orgasm. Este foarte important ca bărbații să înțeleagă această diferență între ei și femei.

În cursul ciclului sexual, care are aproximativ douăzeci și opt de zile, uneori femeia își dorește cu adevărat un orgasm iar corpul ei este cu adevărat copt și pregătit, în timp ce alte ori preferă să se cuibărească aproape de partener. În aceste momente, poate face dragoste și poate chiar să fie excitată, dar corpul ei nu simte nevoia unui orgasm.

Uneori femeia își dorește cu adevărat un orgasm, corpul ei fiind copt și pregătit, în timp ce alteori preferă să se cuibărească aproape de partener.

Uneori ea este în faza de lună plină a ciclului ei, uneori este în faza de semilună, iar alteori este în faza de crai-nou. În fiecare din aceste faze și în toate cele intermediare, dorințele ei sexuale vor varia. Nu există nici o posibilitate de a prezice în ce fază se află. Chiar

de la o lună la alta lungimea ciclului ei variază.

Bărbații nu intuiesc această deosebire, deoarece nu se aseamănă cu luna. Ei seamănă cu soarele. În fiecare dimineață acesta se ridică pe cer plin de bucurie!

Când bărbatul este excitat, corpul lui dorește să se elibereze. El își dorește un orgasm și, în general, este capabil să-l atingă. Dacă se înfierbântă și apoi nu se descarcă, nu numai că se va simți nesatisfăcut, dar se poate să simtă și neplăcerea fizică a „testiculelor congestionate”. De aceea îi este greu să-și închipuie că partenera lui nu vrea sau nu are nevoie de o

descărcare orgasmică la fiecare contact sexual. Ea se poate bucura de apropierea sexuală fără a-și dori un orgasm. Când ea nu este interesată sau nu are orgasm, el presupune în mod greșit că ceva nu e în regulă.

Cum măsoară bărbații succesul sexual

Bărbații au tendința să-și măsoare succesul sexual după orgasmul femeii. Dacă ea nu reușește; el poate fi îmbufnat ore în șir. De aceea, femeia se simte presată să realizeze performanțe sexuale chiar dacă nu simte nevoia. Poate simula plăcerea și orgasmul doar pentru a-l satisface pe bărbat.

Această presiune o împiedică să fie complet satisfăcută. De asemenea, o împiedică să simtă oscilațiile naturale ale sexualității ei. Dacă se simte obligată să fie de fiecare dată la fel de receptivă și dispusă la orgasm, nu se poate relaxa pentru a descoperi unde o va purta în mod natural relația sexuală.

Obligația de a avea orgasm împiedică femeia să aibă satisfacții sexuale depline.

Când femeia simte că trebuie să simuleze orgasmele sau să ajungă la ele, se poate ca aceasta să o împiedice să aibă orgasme adevărate. Se spune că multe din „celebritățile sexului” fabricate de presă erau în realitate lipsite de orgasme în viața reală. În mod frecvent, prostituatele pretind că sexul le produce o plăcere imensă, dar sunt incapabile de un orgasm real. Constrângerea de a avea de fiecare dată un orgasm poate împiedica femeia să-l aibă atunci când corpul ar fi dispus.

Una din condițiile pentru relații sexuale reușite ar fi ca femeia să nu se simtă constrânsă la nici un fel de realizări. Asta se poate realiza ușor prin înțelegerea diferențelor dintre femei și bărbați.

O viață sexuală reușită înseamnă că uneori sexul este o amintire fantastică, de neuitat, în timp ce alteori poate să nu fie la fel de intensă, dar este o amintire plină de dragoste și ambii parteneri sunt mulțumiți; bărbatul își are orgasmul lui, iar femeia primește afecțiunea fizică dorită, indiferent dacă este sau nu dispusă să aibă orgasm.

Act sexual memorabil

Odată, în timp ce mă dezbrăcăm pentru a intra în pat, m-am uitat la soția mea care se dezbrăca și ea. Am început să mă gândesc dintr-o dată la posibilitatea de a face dragoste în acea noapte.

—Am făcut dragoste azi dimineață? am întrebat eu.

Ea a zâmbit și a spus:

—Da, și a fost memorabil, nu-i așa?

Această discuție descrie cel mai bine diferența dintre actul sexual obișnuit și cel memorabil. O viață sexuală reușită include atât sex obișnuit cât și sex memorabil regulat.

Deși poate că-ți sunt cunoscute tehnicile pentru un act sexual memorabil, este ușor să uiți să le folosești și să treci la rutină. În special bărbații uită să creeze sex memorabil. Nu fiindcă nu le pasă, ci fiindcă uită cât de important este pentru femeie.

Bărbați au tendința să fie eficienți. Dacă un preludiu de douăzeci de minute este suficient, un impuls subconștient îi îndeamnă: „Hai să vedem dacă zece minute pot duce la același efect”. El uită automat nevoia ei de timp.

De ce uită bărbații

A avea o viață sexuală reușită nu înseamnă că ai parte de focuri de artificii de fiecare dată, dar îți impune să fii mereu conștient de nevoile diferite ale partenerului. Ideal este ca, de fiecare dată, atât bărbatul cât și femeia să simtă că obțin ceea ce au nevoie.

Bărbații au tendința să uite de ce are nevoie femeia pentru a fi satisfăcută. La început, bărbatul poate merge foarte încet, deoarece nu este sigur de ce îi place sau dacă ca vrea să-l lase s-o atingă. Dar după ce încep să aibă contacte sexuale regulate, nu-și dă seama că tocmai mișcările lui lente și pe încercate o stimulau, de fapt. Chiar dacă bărbatul a citit despre aceste diferențe, le poate

uita ușor în focul pasiunii, deoarece nu le cunoaște din proprie experiență.

După stabilirea unor legături sexuale regulate, bărbatul nu-și dă seama că tocmai mișcările lui lente și pe încercate de la început o stimulau, de fapt, pe femeie.

De obicei, femeii i se va părea că el nu ține la ea. Chiar dacă ține mult la ea, bărbatul tot poate uita și nici măcar nu va ști că a uitat. Țin minte o experiență surprinzătoare din primul an de căsnicie. După o prelegere despre sex, am întrebat-o pe Bonnie dacă i-a plăcut.

Ea mi-a răspuns:

—Îmi place să te aud vorbind despre sex. De aceea vin la prelegerile tale. Explici atât de clar.

Am spus, destul de mândru și sigur de mine:

—Când descriu relațiile sexuale reușite, seamănă cu ce facem în realitate ?

Ea mi-a răspuns ezitând:

—Elm... înainte era mai bine.

—Vrei să spui că nu fac toate astea?

—Păi, în ultimul timp te-ai cam grăbit.

—Bine, atunci la noapte avem tot timpul.

—Ei, asta mi-ar plăcea grozav.

Tonul ei lipsit de reproșuri mi-a ajutat să nu trec în defensivă. În noaptea aceea a fost foarte bine.

Am povestit asta pentru a sublinia că, deși țineam prelegeri despre sex, am putut uita ideea fundamentală de a nu mă grăbi.

Când femeia consideră că bărbatul este prea grăbit, îl poate tempera printr-o observație bine aleasă de tipul:

„O, este așa de bine. Hai să mergem cât mai încet.”

„Hai să nu ne grăbim.”

„Astăzi vreau să dureze mult”.

Acest gen de observații informează, dar nu critică și nu constrâng.

Ce face ca sexul să fie memorabil

Ascultând bărbații și femeile relatând despre experiențe sexuale memorabile, am observat o temă comună. Câte un bărbat începea să povestească despre reacțiile femeii. Era mândru că o înnebunise de plăcere și îi oferise stări de extaz.

Pe de altă parte, femeile povesteau cum s-au simțit ele și ce a făcut bărbatul. Pentru ele, acumularea excitației era mai importantă decât rezultatul final. Ele descriau cu mândrie ce au făcut bărbații pentru a le asigura satisfacția. Această deosebire este foarte semnificativă.

În ultimă instanță, ceea ce face ca sexul să fie formidabil pentru bărbat, este satisfacția femeii. Când reușește să o satisfacă, se simte și el satisfăcut.

Ceea ce face ca sexul să fie formidabil pentru bărbat este satisfacția femeii.

Pentru femeie, ceea ce face ca sexul să fie formidabil este același lucru, satisfacția ei. Desigur, ea vrea ca bărbatul să fie satisfăcut, dar satisfacția lui nu este cauza principală a plăcerii ei. Nu îi oferă stimularea necesară pentru orgasm. De obicei, femeile nu spun: „A fost formidabil fiindcă el a avut un orgasm puternic”. Pentru ea este bine când bărbatul reușește să o satisfacă.

Pentru ca sexul să fie memorabil atât din perspectiva lui, cât și a ei, trebuie ca femeia să fie satisfăcută. N-am auzit niciodată un bărbat să se plângă: „Ei i-a plăcut și mie nu. Nu-i pasă decât de ea și de propria plăcere. Și-a făcut pofta

cu mine și apoi a plecat.”

Când plăcerea ei devine plăcerea lui

Cu cât bărbatul este mai legat sufletește de o femeie, cu atât plăcerea ei devine și plăcerea lui. Mișcându-se fizic în interiorul corpului ei, bărbatul se mișcă și emoțional în ființa ei și poate trăi efectiv satisfacțiile ei ca și cum ar fi ale lui.

Dacă femeia este mulțumită, bărbatul tinde să considere că este meritul lui și asta îl excită și mai mult. Satisfacția și plăcerea lui sunt asigurate de satisfacția ei. Așa cum am spus, satisfacția lui este determinată sau măsurată de satisfacția ei. Dacă ea nu are orgasm, el crede în mod eronat că nu a fost satisfăcută. Această tendință poate fi depășită, dacă el înțelege că ea poate fi la fel de satisfăcută fără a avea de fiecare dată orgasm.

Uneori femeia poate fi la fel de satisfăcută și fără orgasm.

Este așa o ușurare pentru ambii parteneri când bărbatul înțelege în sfârșit acest lucru! El încetează să mai măsoare succesul prin realizarea orgasmului ei, iar ea poate scăpa de constrângerea de a avea orgasm dacă nu se simte dispusă. În schimb, el își poate măsura succesul prin satisfacția ei, iar ea se poate relaxa, bucurându-se de sex fără constrângere. Bărbații trebuie să-și amintească faptul că femeile sunt ca luna și uneori pot să fie satisfăcute chiar fără orgasm.

Femeile mi-au spus acest adevăr în diferite feluri:

„Nu am nevoie de fiecare dată de orgasm. Chiar dacă nu-1 am, nu înseamnă că ceva este în neregula.” „Uneori vreau doar să fiu ținută în brațe.

Sunt bucuroasă dacă el are orgasm, dar nu-mi doresc cu adevărat și eu. Nu simt nevoia. Alteori simt nevoia și vreau categoric să am orgasm.

„Uneori vreau să am orgasm, dar alteori vreau mai mult să fiu mângâiată și îmbrățișată.”

„Uneori sexul se referă prea mult la atingerea orgasmului. Mă pomenesc că

mă străduiesc să-l ating și toată plăcerea s-a dus. Vreau să fie bine pentru el, chiar dacă eu nu am. Pentru mine e în regulă.”

Dacă bărbatul nu înțelege că femeia este ca luna, nu numai că este foarte frustrat, dar o supune și pe ea unei mari presiuni.

De ce sunt surprinse femeile

Când vorbesc despre dorința bărbaților de a-și satisface partenerele, majoritatea femeilor sunt evident surprinse. Ele replică: „Dacă este atât de preocupat de satisfacția mea, de ce se grăbește atâta să-și satisfacă propriile dorințe?”

Este ușor să răspundem dacă înțelegem diferențele dintre noi.

Bărbații vor ca femeile să fie satisfăcute, dar presupun că ceea ce-i face pe ei fericiți le mulțumește și pe ele. Așa cum el este excitat și satisfăcut prin plăcerea ei, bărbatul presupune că femeia va fi la fel de mulțumită de plăcerea lui.

El nu intuiește că ea are nevoie de mai mult timp și nici nu-și dă seama de celelalte condiții de care ea are nevoie pentru a fi mulțumită.

Așa cum am mai repetat, satisfacția sexuală a femeii este mult mai complexă decât a bărbatului. Ea are nevoie de atingeri pricepute, de mult timp și afecțiune. Pentru bărbat, odată ce este excitat, este aproape cert că va avea orgasm.

Problema lui, pe care o vom discuta mai târziu, este că poate avea orgasmul prea curând; după el, ei îi trebuie prea mult și, după ea, el este prea rapid. Această problemă se rezolvă ușor dacă bărbații înțeleg cum să prelungească contactul sexual, pentru a-i satisface femeii nevoile fundamentale. Odată satisfăcută, ea poate să-l sprijine cu altă ocazie, când el nu e dispus să zăbovească.

Bărbații și femeile sunt în realitate foarte compatibili.

Când femeia este ca luna plină, având nevoie de orgasm, bărbatului îi place să o facă să atingă nivelurile cele mai mari de plăcere și împlinire. Când femeia este în faza de semilună, nevoia ei de a fi mângâiată poate fi satisfăcută, în timp ce bărbatul se poate bucura liber de sex, fără a trebui să se înfrâneze. În acest caz, el poate avea un orgasm rapid în câteva minute, așa cum este firesc pentru el.

Uneori, el poate decide să aștepte mai mult pentru ca ea să aibă orgasm, în timp ce alteori, când ea nu are chef, el se poate bucura de libertatea de a-și atinge în voie propriul orgasm. Atunci el este ca un sprinter care se îndreaptă spre sosire. Alteori, este ca un maratonist și trebuie să-și regleze ritmul pentru a-și păstra suflul cât este nevoie.

Când femeia nu-și dorește orgasm

Uneori, când începe, femeia nu știe dacă trupul ei vrea sau nu orgasm. Ea nu știe în ce fază se află. Se poate simți atrasă de partener, voind să facă dragoste, dar pe parcurs poate descoperi că trupul ei nu are nevoie de orgasm.

Când bărbatul insistă, încercând să-i ofere un orgasm și ea încearcă, dar corpul nu reacționează, amândoi se pot simți foarte frustrați. Lui i se pare că ceva nu este în regulă și se blamează pe sine sau pe ea. Neînțelegându-și fazele proprii, ea poate crede că este ceva în neregulă cu sine. Va încerca să se conformeze și să reacționeze, dar nu va reuși cu adevărat. Asta poate reduce siguranța ambilor, lăsându-i cu o amintire neplăcută, care le va atenua dorința de a face dragoste.

Odată ce ambii parteneri înțeleg ciclul sexual al femeii, aceste vechi frustrări dispar. Când partenerii au mai multă siguranță, fluidele sexuale încep să curgă liber.

Femeile îmi spun frecvent că, după ce află de aceste cicluri, se simt libere să aibă orgasm. O femeie căreia îi vine greu să se deschidă începe să o facă, dacă nu simte că este obligată să aibă orgasm. Netrebuind să reacționeze, ajunge în situația ca reacțiile ei să fie mai naturale. Dacă nu încearcă să aibă orgasm pe loc, ea este liberă să-l aibă în altă zi.

O femeie căreia îi vine greu să se deschidă, începe să o facă, dacă nu simte că este obligată să aibă orgasm.

În timpul actului sexual, dacă femeia își dă seama că nu va avea orgasm, în loc să continue să încerce, ar putea spune: „Hai să facem una scurtă.” Această expresie poate face minuni. El nu are nici o greutate în trecerea de la încercarea de a-i oferi ei un orgasm la atingerea propriului orgasm.

Lipsa orgasmului ei nu este o problemă, dacă înțeleg amândoi că el nu a dat greș. Când ea spune „să facem una scurtă” el se simte oarecum eliberat. Își aduce aminte că nu este vina lui sau a ei; doar că pentru ea nu este momentul să aibă orgasm. O poate satisface doar fiind drăgăstos și ținând-o în brațe.

Așa cum femeia are nevoie de mult timp pentru a fi satisfăcută, uneori bărbatul simte nevoia ca ei să nu-i trebuiască mult timp. În capitolul următor, vom vedea care este plăcerea bărbaților în contactele rapide, iar femeile pot fi sigure că vor obține și ele ceea ce le trebuie.

CAPITOLUL 6

Bucuria unui contact rapid

În timp ce multe cărți vorbesc de nevoia femeii de timp pentru a avea o experiență plăcută, se pare că nici una nu se ocupă de nevoia legitimă a bărbatului de a nu aștepta prea mult.

Deși cei mai mulți bărbați sunt bucuroși să-și satisfacă partenerele, uneori pot simți nevoia să sară peste preludiu. Ceva din adâncul lor dorește să-și dea drumul fără nici o constrângere sau grijă de a zăbovi sau de a-și mulțumi partenera. Nu că bărbatul nu vrea ca ea să fie fericită, dar nu vrea să se mai rețină.

Pentru a avea răbdare și a zăbovi cât timp are nevoie femeia, bărbatul trebuie să se bucure din când în când de „una scurtă”. Dacă uneori își poate urma instinctul de a merge direct, fără nici un fel de preludiu, va putea alteori să aștepte mai ușor cât are ea nevoie. Așa cum o mașină are nevoie să meargă din când în când cu viteză mare pentru curățarea carburatorului, anumite piese ale bărbatului au nevoie să funcționeze fără a încetini.

Pentru a avea răbdare și a aștepta cât timp are nevoie femeia, bărbatul trebuie să se bucure de câte un contact rapid din când în când.

Sesizarea acestei nevoi nu este același lucru cu satisfacerea ei. De exemplu, James se simțea întotdeauna puțin vinovat fiindcă era clar că Lucy nu căpăta plăcerea de care avea nevoie.

James simțea că un contact fără preludiu înseamnă egoism și că nu este un bun amant. Pentru a rezolva problema, aștepta până când venea momentul să plece la serviciu și iniția un contact cu Lucy. Ii spunea „N-avem decât câteva minute, trebuie să plec la lucru. Hai să facem dragoste înainte.” Ea era foarte cooperantă și el avea plăcerea unui contact rapid, fără muștrări de conștiință.

După un timp, n-a mai fost mulțumit. James nu voia să fie nevoit să întârzie

pentru a se bucura de câte un contact rapid. Le-am sugerat să negocieze pentru o rezolvare mai eficientă.

Contacte rapide contra îmbrățișări

James i-a spus lui Lucy: —Uneori am chef doar de actul sexual, fără preludiu. Știu că nu-ți ofer ceea ce vrei, dar mie mi-ar plăcea.

Eu am întrebat-o pe Lucy ce-ar putea James să-i ofere astfel încât ea să se simtă bine, dăruindu-i câte un contact rapid.

Ea mi-a răspuns:

—Nu sunt sigură. Cred că sunt o mulțime de probleme. Sunt îngrijorată că, dacă voi consimți la contacte rapide cu James, o să rămân doar cu ele.

—Da, e just, a răspuns el. Ce-ar fi dacă ți-aș promite că vom avea cel puțin atâtea contacte relaxate ca în prezent ?

—E bine, a spus ea. Ce zici de câte ceva deosebit sau o seară romantică, cel puțin o dată pe lună?

James a consimțit. În schimbul câte uneia scurte sau „fast food sex” ei urmau să aibă relații relaxate sau sex sănătos, de casă” o dată sau de două ori pe săptămână și cel puțin o dată pe lună aveau să-și rezerve timp pentru sex rafinat, „gourmet”¹. Am întrebat-o pe Lucy:

—Mai este ceva ce-ar putea face James pentru ca să-l lași cu inima ușoară, să se bucure de câte „una scurtă”?

—Totul sună frumos, a spus ea, dar încă nu sunt împăcată cu ideea sexului rapid. S-a întors către James și i-a spus: „Când o facem în fugă, se termină uneori în trei - patru minute. Când tu ai terminat eu sunt abia la început. Am impresia că tu te aștepți ca eu să fiu excitată și să reacționez. Nu pot, într-un timp așa de scurt.

—Este în regulă, a spus James. Dacă tu accepți contactele sexuale rapide, îți

promit să nu-ți cer niciodată să reacționezi. Va fi darul tău pentru mine. Nu mă aștept ca tu să obții ceva din asta. Poți să zaci ca un buștean.

Ea a râs și a spus:

—În regulă, dar mai e ceva. Dacă este să ai contacte rapide regulate, atunci vreau și eu îmbrățișări. Vreau să simt dorința ta de a mă ține în brațe câteva minute fără a fi excitat și a te gândi la sex.

—Nici o problemă, a zis el. Doar să-mi spui că vrei și e gata. Mă voi înfrâna și voi fi cald și afectuos. Asta-i tot?

—Cred că da.

Cele patru condiții

Eu am considerat că era o înțelegere grozavă, iar James și Lucy, la fel. Pentru a fi sigur că nu vor simți muștrări, am propus să-și rezume convenția.

James i-a spus lui Lucy:

—Deci, dacă respect aceste patru condiții: sex sănătos, de casă, regulat; sex rafinat o dată pe lună; nici o pretenție în timpul contactelor rapide, și îmbrățișări regulate, vei fi dispusă să-mi oferi fast food sex.

— Sună bine, dar totuși, dacă sunt prea obosită sau am ciclu sau nu am chef din cine știe ce motiv, nu vreau să mă simt obligată să spun da.

James a consimțit bucuros.

La ședința următoare, James mi-a spus că Lucy a zăcut ca un buștean cu ocazia unui contact sexual rapid iar lui nici nu i-a păsat.

Cum se poate crește atracția sexuală

Această convenție a îmbunătățit viața sexuală a lui James și Lucy așa cum ei nu și-ar fi putut imagina. Atracția lui sexuală față de Lucy a crescut simțitor.

James a descris astfel: „Pentru prima dată în viața mea sexuală m-am simțit complet liber. Am fost liber să sar peste preludiu și să trec direct la fapte. Pentru prima dată nu mai eram deloc preocupat de propria performanță. Era strict pentru mine și nu aveam nici un sentiment de vinovăție că ea nu primea ce avea nevoie. Amândoi ne simțeam bine, deoarece știam că altădată vor fi satisfăcute nevoile ei.”

Pentru James și cei mai mulți bărbați, libertatea de a avea contacte rapide fără a se simți vinovați este la fel de plăcută ca senzația de a intra într-un magazin știind că pot cumpăra tot ce vor sau de a conduce mașina fără limită de viteză, este ca mersul cu motocicletă fără a trebui să porți cască. Este desigur un sentiment de adolescent, dar însuflețește relațiile dintre parteneri.

În definitiv, adolescența este perioada de vârf a bărbatului. Nu-i de mirare că această libertate nou găsită regenerează viața sexuală a bărbatului.

În plus, după ce James și Lucy au făcut această înțelegere, el nu a mai avut ezitări în a iniția un contact sexual, deoarece nu exista posibilitatea de a fi respins. De cele mai multe ori, când el îi propunea și ea nu avea chef, în loc să-l refuze, ceea ce l-ar fi făcut să se simtă respins, ea îi spunea că este de acord cu „una scurtă”.

Interesant, după câțiva ani de contacte rapide fără mustrări, ele n-au mai fost atât de importante pentru James. De multe ori, dacă ea nu este dispusă, el așteaptă bucuros altă ocazie, în loc să dorească „una scurtă”. Știind că poate avea aproape oricând un contact rapid și că ea este dispusă să i-l ofere dacă nu are chef de un contact mai tihnit, el nu se mai simte deloc respins. Sentimentul că nu va fi respins este esențial pentru ca bărbatul să fie în continuare atras cu pasiune de partenera lui. Chiar dacă există între ei această înțelegere, bărbatul tot se simte grozav, știind că poate să-și dea drumul fără a-și pune frână.

Cum să inițiezi un contact chiar dacă ea nu este dispusă

Făcând să fie lipsite de mustrări contactele rapide, femeia își ajută automat partenerul să inițieze un contact. Iată câteva expresii curențe de inițiere pe

care le poate da o femeie în loc să spună doar nu. ²

2. El spune: Mi-a fost

dor de tine. Hai să ne găsim timp să facem dragoste.

3. El spune: Am ceva

timp. Vrei să facem dragoste ?

4. El spune: Ai vrea să

mergem sus și să petrecem puțin timp împreună?

5. El spune: Hai să

stabilim pentru azi un moment pentru a face dragoste.

6. El spune: Mă simt atât

de excitat. Mi-ar place să facem dragoste.

7. El spune: Hai să facem

dragoste di seară.

8. El nu spune nimic dar

o atinge cu blândețe și începe.

9. Ei fac dragoste, el îi

atinge clitorisul și ea-și dă seama că nu va avea orgasm.

Ea spune: Ei, asta e o idee bună. Acum nu prea am timp, dar am putea încerca una scurtă.

Ea spune: Poate una scurtă acum și poate mâine vom lăsa mai mult timp

pentru asta.

Ea spune: Am putea încerca una scurtă. Poate că mă va ajuta să mă relaxez puțin, apoi vom sta de vorbă.

Ea spune: Păi, nu prea am chef de preludiu, dar una scurtă ar fi plăcută. Uneori îmi place să te simt mișcându-te în mine chiar dacă n-am chef de orgasm.

Ea spune: Și mie mi-ar place. Nu avem prea mult timp, ce-ai zice de una scurtă?

Ea spune: Mă doare foarte tare capul. Poate că lăsăm pe mâine. Acum te-aș putea rezolva cu mâna.

Ea șoptește: E plăcut. Nu-ți face probleme cu mine, dă-i înainte.

Ea îi trage mâna și-i spune: „intră în mine. Vreau doar să te simt înăuntru”. Adică: „Nu trebuie să mă satisfaci. Una scurtă este în regulă,

căci corpul meu nu are dispoziție pentru orgasm.

10. El pierde o mulțime de timp cu preludiul și ea nu are chef, voind doar să se apropie de el.

Ea-i poate lua penisul în erecție, introducându-1 și spunându-i: Hai să încercăm una scurtă azi.

Introducerea în viața sexuală a contactelor rapide lipsite de muștrări aduce ambilor , parteneri o ușurare neașteptată. Până ce bărbatul nu va simți libertatea de a nu se teme de respingere, nu va ști ce-1 deranja și-i înfrâna pasiunea. Utilizarea acestor tehnici de comunicare o eliberează și pe femeie de a realiza sau a simula orgasmul, când nu are chef.

De ce încetează bărbații să inițieze contacte sexuale

De câte ori propune un contact și e respins, bărbatul este puțin rănit, ego-ul său este afectat. După ce a fost lovit și refuzat de mai multe ori, el ezită să

mai propună și poate chiar începe să nu mai simtă dorința de a avea relații sexuale. Se poate să înceapă să dorească alte femei care nu l-au refuzat încă sau își poate pierde interesul. Dacă este atras de alte femei, poate presupune în mod eronat că nu mai este atras de soția lui. Dacă își pierde interesul sexual, el își închipuie că e din cauza vârstei.

Dacă bărbatul se simte respins în mod repetat, începe să-și piardă dorința sexuală. Poate începe să dorească alte femei care nu l-au respins încă sau își poate pierde interesul.

La începutul unei legături, cuplurile fac deseori dragoste, aproape cu fiecare prilej. Apoi, pe măsură ce problemele profesionale și casnice revin în atenție, în mod natural activitatea sexuală se reduce. Mai târziu, cu venirea copiilor, trebuie să-și programeze sau să aștepte un moment potrivit.

Când bărbatul propune un contact spunând „hai să facem dragoste”, adeseori femeia va transmite în mod inconștient unul din următoarele mesaje de refuz:

—Nu pot acum. Trebuie să pregătesc masa.

—Nu pot acum. Trebuie să vorbesc la telefon.

—Nu pot. Trebuie să fac cumpărături.

—N-am timp.

—Nu pot. Am și așa prea multă treabă.

—N-am chef acum.

—Nu e un moment potrivit.

—Mă doare capul.

—Nu-mi stă capul la sex acum.

—Am ciclu și simt niște dureri.

De câte ori se întâmplă așa ceva, bărbatul va încerca să fie înțelegător dar, la un nivel afectiv mai profund, îi va fi tot mai greu să nu se simtă respins, iar cu timpul va înceta să mai inițieze contacte. Poate că va mai dori dar, după ce s-a fript de atâtea ori, va aștepta un semn clar că ea are chef.

Se poate ca el să aștepte mult, încercând să vadă dacă ea pare receptivă, întrebându-se „este asta un moment potrivit?”

Deși poate că nu-și dă seama în mod conștient, de fiecare dată când are chef și se abține să propună un contact, el se va simți și mai respins în final.

Nu totul este așa cum pare

Jake și Annie sunt căsătoriți de șapte ani. După primii trei ani au început să aibă probleme conjugale și au solicitat ajutor. La început se simțeau atrași cu pasiune unul de altul dar, cu timpul, pasiunea s-a stins. În cursul ședințelor Annie i-a spus lui Jake:

—Aș vrea să facem mai multă dragoste. Am făcut ceva? Ești supărat pe mine?

El a părut surprins.

— Mi se pare că eu vreau mereu și tu nu. De multe ori când eu vreau, nu spun nimic fiindcă știu că tu n-ai chef.

—De unde știi că n-am chef, dacă nu mă întrebi? a replicat ea.

—îmi dau seama. Am fost respins de atâtea ori.

—Asta nu-i corect. Uneori, chiar dacă nu am chef, pot descoperi că am chef doar în urma întrebării tale. Chiar dacă nu am imediat chef, mă ajută să merg în direcția bună. Îmi place când ai tu inițiativa.

După ce Jake și Annie au aflat despre contactele rapide și fără muștrări, pasiunea a revenit.

De ce sunt respinși bărbații

Discutând cu Jake, Annie nu prea înțelegea de ce se simțea el respins dacă ea nu avea chef. Ea considera că n-ar trebui să se simtă respins, fiindcă ei îi plăcea cu adevărat să facă dragoste cu el.

Teoretic, el îi dădea dreptate, dar afectiv era cu totul altceva. Există o varietate de motive pentru care respingerea sexuală este unul din domeniile cele mai sensibile, în care bărbatul este foarte vulnerabil.

Biologic și hormonal, bărbații sunt mult mai înclinați spre sex decât femeile. În mod natural, îi preocupă mai mult. Fiindcă bărbatul își dorește atât de mult să facă dragoste, va simți mai tare respingerea când este refuzat.

Fiindcă bărbatul își dorește atât de mult să facă dragoste, va simți mai tare respingerea când este refuzat.

Așa cum am arătat, bărbatul își percepe trăirile mai ales prin excitarea sexuală. Inima bărbatului începe să se deschidă când este excitat. Când bărbatul este excitat și e pe cale să inițieze un contact, este foarte vulnerabil. Atunci poate simți cel mai profund panica de a fi respins.

Dacă bărbatul a fost deja rănit și respins de parteneră, excitația îl va face să simtă din nou durerea. Poate începe să se supere când se excită, fără ca măcar să știe de ce.

Dacă bărbatul a fost deja rănit și respins de parteneră, excitația îl va face să simtă din nou durerea. Poate începe să se supere când se excită, fără ca măcar să știe de ce.

Dacă bărbatul nu știe să evite a se simți respins, frustrarea și suferința lui vor crește. În consecință, nu se va mai simți atras de parteneră. Dacă nu știe cum să rezolve conștient această problemă, să evite a se simți respins, va înceta inconștient să se simtă atras de parteneră. Această pierdere a interesului nu este o alegere, ci o reacție automată.

Uneori, atracția sexuală este orientată spre o femeie imaginară care nu-1 va respinge sau la care nu ține. Nu riscă o respingere dureroasă dacă nu ține la

ea. Asta explică de ce bărbatul poate fi interesat de o străină, dar nu mai este atras de femeia pe care o iubește.

Femeilor le place sexul

Femeilor le place sexul dar, înainte de a simți dorința, ele au nevoie de mai multe lucruri decât bărbații. Bărbatul nu înțelege prea ușor asta, deoarece toată viața primește numeroase mesaje că femeilor nu le place sexul. Pentru a menține pasiunea și interesul în cursul anilor, bărbatul are nevoie de mesaje clare că partenerei îi place să facă dragoste cu el.

Pentru a menține pasiunea și interesul în cursul anilor, bărbatul are nevoie de mesaje clare că partenerei îi place să facă dragoste cu el.

Ca regulă generală, maximul interesului sexual este pentru bărbați la șaptesprezece - optsprezece ani. Femeia ajunge la apogeu la treizeci și șase - treizeci și opt de ani. Este un model similar cu evoluția bărbaților și femeilor în timpul contactului sexual. Bărbatul este excitat foarte repede și fără prea mult preludiu, în timp ce femeia are nevoie de mai mult timp. Natural, lui i se pare că femeilor nu le place la fel de mult sexul.

Și atitudinea față de sex a mamei bărbatului îl poate influența. Dacă s-a temut în adolescență ca mama lui să nu-i descopere interesul tot mai mare pentru sex și pentru fete, se poate să fi recepționat mesajul că nu este bine să vrea sex. Mai târziu, când este cu o femeie la care ține, aceste sentimente subconștiente pot începe să iasă la suprafață ca un glas slab care spune: „Nu pot avea o

atitudine sexuală față de ea, căci m-ar respinge.”

Aceste experiențe trecute poate că nu îl fac direct să-și piardă interesul, dar îl fac cu siguranță mai sensibil la sentimentul că este respins, atunci când femeia pare lipsită de interes față de sex. Dacă ea nu are chef, el începe să simtă în subconștient: „Știam eu. Ea nu vrea să aibă relații sexuale.”

Unul din modurile de a contracara această tendință este prin transmiterea repetată de mesaje subtile către bărbat că ei îi place să facă dragoste. Alt

mesaj pozitiv este să fie foarte cooperantă de câte ori el inițiază un contact.

Acceptul femeii de a avea contacte rapide, și reacțiile pozitive de câte ori partenerul inițiază un contact, asigură atracția și pasiunea de durată.

De ce bărbații simt că sunt respinși fără a avea motive

De multe ori femeia are dispoziția potențială pentru sex, dar bărbatul nu-și dă scama. El sfârșește prin a se simți respins când ea ar putea dori, de fapt, să facă dragoste. Uneori bărbatul îi pune una din aceste întrebări:

„Ai vrea să facem dragoste?”

„Vrei să facem dragoste?”

„Ai chef să facem dragoste ?”

Dacă ea răspunde „Nu sunt sigură” sau „Nu știu” el poate înțelege greșit, ca pe o respingere. El crede că este un fel politicos de a spune nu, când ea spune de fapt că nu știe. Pentru bărbați asta este greu de înțeles, ei fiind ca soarele, nu ca luna. Când bărbatul este întrebat, răspunsul este clar. Soarele a răsărit sau a apus. De obicei știe sigur dacă vrea sau nu. Când femeia nu este sigură, înseamnă că are nevoie de ceva timp, atenție și discuții pentru a-și da seama. Știind asta, bărbatul își poate depăși ușor tendința de a se simți imediat respins și a renunța la scopul urmărit.

Există vreo parte din tine care vrea să facă dragoste?

Când partenera pare nehotărâtă, bărbatul, în loc să renunțe, ar trebui să o întrebe: „Există vreo parte din tine care vrea să facă dragoste cu mine?”

Aproape întotdeauna ea va spune da. Se poate ca el să fie surprins uneori de cât de repede va răspunde ea: Sigur, întotdeauna o parte din mine vrea să facă dragoste cu tine.” Asta va suna ca o muzică în urechile lui.

Totuși se poate ca ea să înceapă să vorbească despre toate motivele care o fac să nu vrea sex. Ea poate spune: „Nu știu dacă avem timp. Mai am de spălat

rufe și de făcut niște treburi.” Sau poate spune: „Nu prea știu dacă am chef. Am atâtea pe cap acum. Aș vrea să-mi las ceva timp pentru acel proiect.”

În timp ce partenera vorbește, el ar trebui să-și amintească că ea nu spune - nu. Are doar nevoie să vorbească, să lămurească lucrurile prin discuție și apoi își poate descoperi dorința. De multe ori, după ce-i oferă câteva motive pentru care n-are chef, ea se va răzgândi și va spune: „Hai s-o facem.”

Dacă nu înțelege că femeia este diferită, bărbatul poate fi ușor inhibat când ea vorbește de motivele pentru care nu vrea să facă dragoste. Dar auzind că o parte din ea vrea, bărbatului îi este mult mai ușor să audă despre părțile care nu vor sex. Chiar dacă în final descoperă că nu vrea, ea poate spune: „Am putea încerca una scurtă dacă vrei și altădată să o facem mai ca lumea.”

Și femeia poate folosi aceste idei. Când bărbatul vrea și femeia nu este sigură, îl poate ajuta să descopere mai ușor, împreună, ceea ce vrea ea. De exemplu când el spune:

—Vrei să facem dragoste?

—O parte din mine vrea, dar nu sunt sigură. Am de făcut piața și niște comisioane. Nu am încă... etc. Aflând de la început că o parte din ea vrea, lui îi este mult mai ușor să asculte și să accepte celelalte motive pentru care ea poate că nu are chef.

Sex sau dragoste ?

Alt mod prin care bărbatul poate recepta mesajul că partenerei nu-i place sexul, constă în faptul că ea nu folosește niciodată cuvântul „sex”. Eric spunea: „Țin minte că partenera mea refuza să spună sexului, sex. Întotdeauna spunea „să facem dragoste”. Când eu spuneam „sex”, ea mă refuza și devenea puțin sentențioasă. Nu-i plăcea să folosesc cuvântul. Puteam să înțeleg că îi plăcea expresia „a face dragoste”, dar mă simțeam pus la punct. Desigur, cu inima și mintea voiam să facem dragoste, dar corpul voia sex. După un timp, mi-am pierdut interesul de a mă culca cu ea. În cele din urmă ne-am despărțit.” Această mică diferență semantică a dus până la urmă la probleme mari.

Când Eric a început să aibă legături cu Trish, a observat că și ea folosea adeseori expresia „a face dragoste” în loc de sex. Având deja experiență, el s-a decis să lămurească lucrurile de la început. Eric i-a spus lui Trish că lui îi place să-i spună sexului pe nume. I-a mai spus că înțelegea că ei îi place expresia „a face dragoste”. S-au înțeles ca ea să accepte când el folosește cuvântul sex cu condiția ca atunci când se culcă împreună să „facă

dragoste”, în sensul că sexul să fie întotdeauna cu dragoste.

Din când în când, Trish mai folosea expresia „a face dragoste” ceea ce era în regulă pentru Eric, însă el se simțea foarte îmbărbătat când ea spunea „sex”. De când au făcut înțelegerea, el știa că nu o deranja deloc când îl auzea rostind cuvântul „sex”.

Eric spunea: „Dacă trebuia să spun „facem dragoste” în loc de „sex”, m-aș fi simțit de parcă aș fi încercat s-o prostesc sau să ascund că vreau sex”. Prin acest mod de exprimare și-au îmbunătățit relațiile sexuale.

Expresii codificate pentru sex

Pentru unele cupluri expresia „sex” are anumite conotații negative sau dureroase. Dacă nu vă este ușor să folosiți cuvântul sex, puteți crea un cod secret. Chiar dacă folosiți ușor cuvântul sex, puteți face asta pentru a vă distra.

Un cuplu mi-a povestit despre codul lor. Pentru ei, „a vâsli” înseamnă sex. Uneori soțul îi spunea: „E o zi însorită. Ce-ai zice să mergem să vâslim?”

În același mod poate iniția și ea un contact.

Dacă recurgeți la acest cod, puteți folosi pentru sexul rafinat expresia „o croazieră mai lungă”.

Dacă ea nu are chef, poate răspunde propunerii lui astfel: „Mai bine luăm o șalupă rapidă.”

Fiți inventivi. Căutați împreună un cod amuzant.

Sexul și mediile³

Mediile au o influență imensă asupra sensibilității masculine la respingere. Este mai ușor ca bărbatul modern

să se simtă respins sexual, deoarece este bombardat zilnic cu reclame de femei atrăgătoare, al căror corp spune: „Da, te doresc. Sunt pregătită pentru tine. Sunt a ta. Vreau sex, mult sex. Vino și ia-mă.”

Acest mesaj este foarte excitant și bărbatul, prins în universul fanteziei sale, se simte de parcă ar fi singurul care nu are parte de sex fierbinte și pasionat. Chiar dacă are o legătură, poate simți că ceva nu merge dacă partenera lui pare să nu aibă chef.

Iarba de pe ecran pare categoric mai verde.

Bărbatul nu-și dă seama că femeia vrea cu adevărat să facă dragoste, dar are nevoie uneori de ajutorul lui, înainte de a-și simți propriile dorințe. Când partenera nu vrea la fel de mult ca el, bărbatul începe să aibă impresia că trebuie să facă acrobații pentru a avea relații sexuale. Se simte dezavantajat că ea nu este la fel de doritoare.

Totuși, ei îi place sexul, dar are nevoie să se simtă curtată și iubită, înainte ca impulsurile ei sexuale să fie la fel de puternice ca ale lui. Uneori trezirea dorințelor ei se realizează atât de simplu dacă el îi aduce flori sau face curat în bucătărie. (Nu râdeți, bărbați, la seminariile mele, femeile aplaudă puternic în acest punct!)

Bărbatul nu-și dă seama că femeia vrea cu adevărat dragoste, dar are nevoie uneori de ajutorul lui înainte de a-și simți propriile dorințe.

cu sâni de silicon văzute la televizor sau în reviste, ci fiindcă se simt respinși și frustrați sexual.

Pentru femei este de o importanță vitală să înțeleagă că bărbații nu sunt atrași în primul rând de corpul acelor vedete, ci de mesajul că ele sunt evident disponibile pentru sex. Pentru a păstra viu interesul bărbatului, femeile nu

trebuie să intre în competiție cu femeile fantastice din reclame, străduindu-se să-și creeze un corp perfect. În schimb, ele trebuie să încerce să comunice mesaje clare și pozitive în legătură cu sexul.

Pentru a păstra viu interesul bărbatului, femeile nu trebuie să intre în competiție cu femeile fantastice din reclame, străduindu-se să-și creeze un corp perfect.

În schimb, ele trebuie să încerce să comunice mesaje clare și pozitive în legătură cu sexul.

De ce se simt bărbații dezavantajați

Dacă nu înțeleg diferențele între nevoile sexuale proprii și cele ale femeilor, bărbații se simt dezavantajați. Bărbatul vrea sex, dar are impresia că trebuie să o convingă pe femeie să vrea și ea.

El nu-și dă seama că și ea înfruntă un dezavantaj similar. Femeile tânjesc după intimitate și comunicare, de care bărbații nu par prea interesați. Femeile pot înțelege mai bine sensibilitățile sexuale ale bărbatului compa-rându-le cu propria lor sensibilitate legată de sentimente, comunicare și intimitate.

Femeile trăiesc o experiență dureroasă când vor să vorbească, dar se simt respinse în mod repetat. Femeile pot înțelege ușor asta. Dacă nu înțeleg diferențele și nu utilizează tehnici avansate de comunicare, pentru femeie poate fi foarte dureroasă retragerea în sine a bărbatului. După un timp, ea nici nu mai simte nevoia să se deschidă față de el și să comunice.

La fel cum femeia poate aplica metode noi pentru a-și scoate partenerul din izolare (vezi alte cărți ale mele⁴), bărbatul poate folosi metode pentru a face ca femeia să fie receptivă la sex. Dacă înțelegem aceste diferențe, constatăm că nu încercăm să ne convingem partenerele să ne iubească mai mult sau să se culce cu noi așa cum vrem, ci, mai degrabă, că le sprijinim prin aplicarea unor metode evolute. Reușind să le iubim, le dăm posibilitatea să ne ofere dragostea de care avem nevoie.

Fără aceste metode, după trei - patru ani, un cuplu își pierde automat

puternicul interes fizic simțit la început, în capitolul următor vom vedea de ce cuplurile de azi au mai puține contacte sexuale.

1

Cunoscător în ale mâncării, rafinat - în 1. franceză în text.

2

El spune: Mă simt Ea spune: N-am chef, dar excitat de tine. Hai putem trage una scurtă, să facem dragoste.

3

În sensul de medii de informare: presă, TV, radio etc. (n. trad.).

Ironia acestor vremuri este că sexul e prezent peste tot și totuși femeile se plâng din ce în ce mai mult că soții lor nu sunt interesați. Cu cât văd mai mult sex la televizor, bărbații încep să se simtă mai respinși acasă și își pierd interesul față de partenere. Bărbații își pierd interesul nu fiindcă partenerele nu se pot compara cu femeile

Femeile pot înțelege mai bine sensibilitățile sexuale ale bărbatului comparându-le cu propria lor sensibilitate legată de sentimente, comunicare și intimitate.

4

Bărbații sunt de pe Marte, Femeile sunt de pe Venus - Editura Vremea.

Pentru ca bărbatul să nu se simtă respins, cuplurile trebuie să stabilească o comunicare liberă, pozitivă și ușoară în legătură cu sexul, și mai ales, în legătură cu inițiativa contactului sexual.

Când bărbatul primește în mod repetat mesaje că partenerii lui îi place să facă dragoste cu el și crede acest mesaj, dorințele lui sexuale pot rămâne sănătoase și puternice.

Inițiative sexuale și conversații

Când bărbatul este sigur de sentimentele pozitive ale partenerei față de sex, va continua în general să ia inițiative. Dacă simte că este respins în mod repetat sau că trebuie să o convingă, va înceta să ia inițiativa. În cele din urmă, va deveni pasiv sexual și mai puțin interesat.

Pentru ca pasiunea bărbatului să crească, el trebuie să se simtă liber să inițieze contactul sexual. La fel cum femeia are nevoie să simtă că partenerul o va asculta într-o atitudine pozitivă, fără a o respinge, tot așa și bărbatul trebuie să simtă că nu va fi respins când inițiază un contact sexual.

Dacă bărbatul nu are dispoziția necesară pentru conversație, trebuie să spună aceasta cu amabilitate. El ar putea spune: „Vreau să-ți înțeleg sentimentele, dar mai întâi am nevoie să stau puțin singur, apoi putem discuta.” Femeia se simte iubită când bărbatul se străduiește să arate că este interesat în sentimentele ei și este interesat să înceapă o discuție.

Când femeia vrea mai mult sex

Când bărbatul nu inițiază contacte sexuale deoarece respingerea l-ar putea arde, trebuie să o aștepte pe ea. Când simte că trebuie inițiativa partenerei, își pierde în cele din urmă dorința și nici măcar nu știe de ce. Atunci pendulul ajunge în partea cealaltă și dorința lui este mai redusă ca a ei. De obicei, femeia începe să intre puțin în panică.

Ea începe să simtă lipsa sexului și să-și dorească mai mult. Însă, cu cât vrea mai mult, cu atât se pare că el își pierde interesul. Dorința ei de a avea mai mult devine un mesaj că el nu corespunde. Puțina dorință, pe care o mai avea el, este înăbușită.

Sexul este o balanță foarte delicată și bărbații sunt mai vulnerabili decât femeile la un dezechilibru. Dacă

Ce poate face ea când el nu are chef

Multe cupluri renunță în acest moment. Femeia sesizează stânjeneala lui și dă

înapoi. Ea nu știe ce să facă. Dacă-i vorbește despre asta, el se simte blamat, iar dacă ea are inițiative sexuale, el se simte obosit sau fără chef.

Din fericire, această problemă e rezolvabilă. La fel cum bărbatul se poate bucura de un contact rapid când

CAPITOLUL 7

De ce cuplurile au mai puține contacte sexuale

Cuplurile de azi au mult mai puține contacte sexuale decât sugerează mediile de informare. Desigur, există mulți bărbați și femei dornici dar, după câțiva ani de căsnicie, alte lucruri trec pe primul plan iar sexul este neglijat.

Motivul principal al pierderii interesului este că bărbații se simt respinși, iar femeile nu simt romantism și înțelegere. Femeia nu intuiește cât de sensibil este bărbatul când ea n-are chef de sex. Bărbatul nu intuiește cât de multă nevoie are femeia de romantism și comunicare pentru a se deschide și a avea dispoziția necesară.

Motivul principal al pierderii interesului este că bărbații se simt respinși iar femeile nu simt romantism și înțelegere.

Când bărbatul primește în mod repetat mesajul că partenerei lui îi place să facă dragoste cu el și crede acest mesaj, dorințele lui sexuale pot _rămâne sănătoase și puternice._

Comunicarea bună și susținerea afectuoasă sunt însă cele mai importante pentru femeie. Pentru bărbat o relație bună este desigur importantă, dar de multe ori ceea ce contează este succesul sexual.

Când femeia simte că bărbatul este versat și o susține, dorința ei sexuală poate rămâne proaspătă.

La fel, dacă femeia nu are chef de sex, dar are grijă să-i arate că-i place să facă dragoste cu el, bărbatul se simte iubit. Când femeia nu are chef, bărbatul are nevoie să audă că va reveni în curând, pregătită și bucuroasă să facă dragoste eu el.

Știind asta, femeia devine automat mai receptivă la sensibilitatea lui și mai motivată să găsească mijloace de a-1 face să se simtă liber să inițieze un

contact sexual.

La fel cum comunicarea bună permite femeii să se bucure de relațiile sexuale, posibilitatea de a avea relații sexuale îl ajută pe bărbat să fie mai iubitor.

La fel cum comunicarea bună permite femeii să se bucure de relațiile sexuale, posibilitatea de a avea relații sexuale îl ajută pe bărbat să fie mai iubitor.

bărbatul vrea mai mult sex și poate persevera cu răbdare în luarea inițiativei cu iubire și respect, cu timpul o va cuceri pe femeie și ea va dori automat să facă dragoste.

Când femeia vrea constant mai mult sex decât el și-și exprimă nemulțumirea în legătură cu asta, bărbatul începe să se simtă cu adevărat inhibat. El începe să se simtă obligat să facă dragoste și să facă eforturi pentru ea.

Femeile știu deja cum le poate inhiba constrângerea. La bărbați, constrângerea de a-și îndeplini obligația are un efect de zece ori mai puternic.

Bărbatul nu-și poate stimula excitația la fel ca femeile. Dacă poate avea erecție, acest lucru este clar. Femeia își poate ascunde ușor lipsa excitației, prefa-cându-se că totul e perfect. Bărbatul nu poate.

Aceasta sensibilitate crescută face ca presiunea resimțită de bărbat să fie mai mare. Această presiune mai mare îl poate împiedica să se excite. Dacă simte că este obligat la actul sexual, la o erecție, nu se va petrece nimic acolo, jos.

Deoarece bărbatul nu poate simula că este excitat, așa cum pot femeile, el simte o presiune mai mare când este obligat să acționeze.

partenera nu are chef de mai mult, femeia poate aplica anumite tehnici când bărbatul nu are chef.

La fel cum bărbatul se poate bucura de un contact rapid atunci când partenera nu are chef de mai mult, femeia poate aplica anumite tehnici atunci _când bărbatul nu are chef_

La un moment dat, Sue a constatat că a început să simtă nevoia de mult mai mult sex decât David. Sue avea deseori chef, iar David reacționa bucuros la inițiativele ei. Câteva săptămâni totul a mers grozav. Făceau dragoste de câteva ori pe săptămână și, uneori, de două ori pe zi. Însă, în cele din urmă, David a început să obosească. Pentru el asta era ceva nou. Nu i se mai întâmplase ca o femeie să vrea mai mult ca el. La început, nu știa cum să refuze și-i dădea înainte, chiar dacă nu avea chef. Asta n-a fost o idee bună. Foarte curând s-a simțit obligat să facă față. Sexul nu mai avea haz. Era un fel de datorie sau obligație și nu-i mai plăcea. Pentru a preveni această senzație, el s-a hotărât să spună nu.

Însă nu-i era prea clar cum va spune nu fără a o respinge sau jigni pe Sue. Când el, venit de la lucru, se uita la știrile de la televizor, ea, s-a ghemuit alături, pe canapea. După câteva minute, ea a început să-l mângâie ușor pe coapse. Încercând să nu fie grosolan, el și-a pus mâna pe a ei, pentru a o opri și i-a spus:

—Sunt atât de obosit astăzi. Simt nevoia să mă uit la televizor.

Apoi, voind să nu pară că o respinge, a adăugat fără să se gândească:

— De ce nu te duci sus să începi, iar eu voi veni mai târziu?

David a continuat să se uite la televizor și a uitat cu totul de discuție. Era obosit și gata să adoarmă când, peste trei sferturi de oră, a auzit o voce slabă, de sus:

—David, sunt pregătită.

A fost ca un miracol. Dintr-o dată, s-a trezit imediat de la mijloc în jos. A răspuns:

—Vin imediat!

Când s-a urcat în pat, Sue era deja pregătită pentru orgasm, deoarece în ultimele patruzeci și cinci de minute devenise tot mai excitată, imaginându-și că David face dragoste cu ea, în timp ce se mângâia singură. Nu-i de mirare

că la vreo două minute de la penetrare a avut un orgasm. Peste câteva secunde a urmat al lui. Ea avea ceea ce-și dorise iar pentru David a fost o experiență minunată, deoarece nu a trebuit să facă vreun efort și totuși a făcut față cu cinste, oferindu-i un orgasm.

Asumarea responsabilității pentru propria plăcere

David nu avea chef, Sue și-a asumat responsabilitatea de a se satisface singură. Acest simț al responsabilității este foarte sănătos. Ideal ar fi ca în nici un domeniu să nu ne facem partenerii responsabili pentru nemulțumirile noastre, iar nevoile sexuale sunt foarte greu de satisfăcut fără a-1 contraria pe partener. De aceea este atât de importantă masturbația.

Creativitatea lui Sue a eliberat-o de sentimentul de dependență față de David când el nu era disponibil. A făcut ce-a putut în acea situație și s-a culcat, imaginându-și că face dragoste cu el. Atingându-se pe îndelete într-o manieră senzuală și masturbându-se, tensiunea ei sexuală s-a acumulat cu încetul, astfel că atunci când el a penetrat-o, ea era deja pe cale să aibă un orgasm.

După aceea, el i-a spus ce plăcut a fost și că acesta era un mod formidabil de a-1 stimula de câte ori n-avea chef. Punerea în discuție a acestei probleme i-a permis ei să fie mult mai liberă în manifestarea sexualității și a asigurat-o că poate avea parte de sex de câte ori își dorește.

Dacă bărbatul e obosit și nu are chef de sex, iar ea se comportă de parcă totul ar fi normal, el apreciază înțelegerea ei. Altfel, el ar începe să resimtă neplăcerea obligației de a-i face față. Dacă femeia vrea un orgasm iar el nu are chef și îl fură somnul, ea poate începe să se atingă cu senzualitate și să se masturbeze.

După vreo douăzeci de minute ea se poate întoarce pe o parte, frecându-se delicat, dar ferm de el. Când el se trezește și va simți apăsarea vaginului ei umed, își va putea face datoria. Astfel vor fi amândoi mulțumiți. Ea nu va trebui să simtă că nu-și poate afla satisfacția sexuală pe care și-o dorește. De aceea este bine ca ea să se masturbeze când el este în preajma, nu numai când este singură.

Dacă partenerul călătorește frecvent, se poate ca ea să vrea să se masturbeze uneori, când el este plecat. Știind că ea nu poate să-l aștepte, el va fi mai excitat. Poate că va începe chiar să-și scurteze călătoriile. Recomand insistent ca membrii unui cuplu să se informeze reciproc atunci când se masturbează, astfel ca partenerul să aibă cel puțin ocazia de a lua parte.

Membrii cuplului ar trebui să se informeze reciproc atunci când se masturbează, astfel ca partenerul să aibă cel puțin ocazia de a lua parte.

De multe ori, când un cuplu încetează să aibă relații sexuale, este greu să le reia. Întreruperea se poate datora unei boli, unei altercații, unei perioade deosebit de stresante, dar după ce un cuplu își pierde ritmul sexual, se poate ca revenirea să fie grea.

Poate fi dificil să reîncepeți, dacă n-ați avut contacte sexuale mai mult timp. Dacă folosiți tehnici avansate, nu vă va fi dificil să vă reintrați în ritm.

Jim fusese șomer câteva luni și se simțise destul de deprimat. Julia, cu care era căsătorit de treisprezece ani, se simțea frustrată nu numai pentru că el stătea închis în sine tot timpul, ci și fiindcă nu aveau relații sexuale, înțelegând nevoia lui de izolare, ea s-a străduit să aibă foarte multă răbdare. Până la urmă el și-a găsit o nouă slujbă și a început să se simtă mult mai bine. Totul a mers bine - doar că nu aveau relații sexuale.

Le-am arătat o cale de revenire. Le-am recomandat ca atunci când voia să facă dragoste, ea să-i spună ceva în genul: „Azi m-am simțit foarte excitată și văd că tu ești obosit. Nu este nici o supărare dacă tu nu vrei să facem dragoste, dar cred că mă voi masturba gândindu-mă la tine. Când voi fi pe cale să ajung la orgasm, oricând o să vrei să mi te alături, ești binevenit. Dacă nu ai chef, e în regulă.”

A doua zi Julie m-a sunat și mi-a lăsat un mesaj la robotul telefonic. După multe mulțumiri, a spus că metoda a funcționat ca o vrajă. Și Jim a fost foarte recunoscător. Uneori este nevoie doar de o experiență reușită și bărbatul este din nou în șa. Nu există un afrodisiac mai bun ca sexul. Cu cât îți este mai ușor să faci dragoste, cu atât vrei mai mult.

Alt secret pentru a-1 ajuta pe bărbat să schimbe viteza de la lipsa de interes la excitare este ca femeia să-l abordeze limpede, dar indirect. Odată ce-1 întrebi pe bărbat dacă vrea să facă dragoste și el spune că nu, îi vine mult mai greu să se răzgândească. Așa cum am arătat, pentru femeie este exact invers. Dacă-i dai ocazia să spună nu și să vorbească despre sentimentele ei, se poate să se simtă stimulată, descoperind că s-a răzgândit și că vrea sex.

Bărbații au tendința să fie invers. Odată ce bărbatul afirmă că nu vrea să facă dragoste, asta este, în oarecare măsură, literă de lege. Dacă ea insistă în încercările de a iniția un contact, el se simte controlat și constrâns să facă față.

Odată ce bărbatul afirmă că nu vrea să facă dragoste, asta este, în oarecare măsură, literă de lege. Dacă ea insistă în încercările de a iniția un contact, el se simte controlat și constrâns să facă față.

În schimb, dacă femeia poate iniția actul sexual într-o manieră indirectă, el are timp să-și depășească în tăcere rezistența și poate fi stimulat. Pentru a iniția sexul într-o manieră indirectă, femeia poate pune la punct diverse semnale sexuale. Chiar dacă are chef și nu are nevoie de timp să fie stimulat, bărbatul tot va aprecia semnalele ei, deoarece îi ușurează mult inițiativele sexuale.

Deși aceste mesaje sunt foarte personale și diferă de la o femeie la alta, dăm câteva moduri de exprimare a lor, în special prin ceea ce îmbracă femeile la culcare. Interpretările pe care le dăm par să fie adevărate în multe

cazuri dar, desigur, fiecare femeie este în ultimă instanță unică și deosebită.

DANTELĂ NEAGRĂ SAU JARTIERE

Acestea sunt un semnal clar că femeia vrea sex. O garnitură decoltată din mătase neagră spune că ea știe ce vrea și anume sex fierbinte, viguros și intens; nu numai că vrea sex, că tânjește după el.

SATIN ALB ȘI MĂTĂSOS

Purtând acest material, ea semnalizează că și-ar dori un contact delicat, sensibil și afectuos. Este ca și cum ar fi virgină și ar vrea ca el să fie blând și afectuos față de ea.

ROZ MĂTĂSOS SAU DANTELĂ

Prin acesta, ea este gata să prezinte o imagine romantică de vulnerabilitate afectuoasă și pasiune sălbatică în final. Ea vrea să-i simtă puterea și să cedeze în fața dragostei lui. În ea există o pasiune profundă, care așteaptă doar să fie trezită prin dorința și devotamentul lui.

PARFUMURI SEXUALE ȘI MIROSURI EXOTICE

Folosind anumite parfumuri, femeia vrea să fie mirosită și savurată într-un mod senzual. Pentru mulți bărbați, parfumurile senzuale și exotice ale femeii fac ca sexul să fie mult mai pasional. Bărbatul trebuie să fie atent să-și controleze pasiunea și să evolueze încet, savurând fiecare pas, oprindu-se și repetându-și unele acțiuni, înainte de a trece la altă etapă de stimulare.

SUTIEN ȘI CHILOȚI NEGRI

Purtându-le, ea vrea să fie seducătoare, excitantă și mai agresivă ca de obicei. Deși începe în forță, femeia vrea în sinea ei ca el să o domine stăpânindu-și pasiunea, în timp ce ea își dă drumul, cedând în fața dragostei lui.

UN CAPOT SCURT ȘI LARG, FĂRĂ CHILOȚI

Când poartă un tricou scurt și feminin sau un capot scurt și larg, fără chiloți, poate însemna că nu are nevoie de un preludiu foarte lung și că nu simte nevoia unui orgasm.

Poate că vrea doar să-l simtă în interiorul ei, fiind mulțumită și satisfăcută să-i simtă orgasmul.

MERSUL LA CULCARE DEZBRĂCATĂ

Dacă ea se culcă dezbrăcată când el inițiază contactul sexual, este dispusă să

descopere ce fel de sex își dorește el sau acceptă orice s-ar întâmpla.

CERCEI ȘI BIJUTERII

Când poartă cercei și alte bijuterii în pat, ea se simte frumoasă și vrea să fie adorată cu nenumărate sărutări. Se poate să-și dorească un contact relaxat și senzual. El trebuie să nu uite să-i repete cât de frumoasă este.

FLANELĂ VECHE

Când poartă o flanelă veche, este clar că nu are chef. Atunci este momentul potrivit pentru a o ține în brațe. Bărbatul se poate apropia, dovedind afecțiune fizică fără senzualitate.

ÎMBRĂCĂMINTE PENTRU SEX

Exprimându-și sentimentele și dispoziția sexuală prin îmbrăcăminte, femeia îl ajută mult pe bărbat să se simtă dorit și binevenit. Desigur că mesajele enumerate mai sus nu sunt valabile chiar pentru fiecare femeie, dar oferă bărbaților un punct de referință pentru citirea semnalelor sexuale feminine. Aceste exemple pot ajuta și pe femei să devină mai conștiente de importanța de a se îmbrăca pentru sex într-un mod care să-i facă plăcere lui, dar să fie și pentru ele plăcut și confortabil.

Personal, am devenit mai conștient de mesajele pe care mi le transmitea soția prin îmbrăcăminte, după un anumit incident. După câteva momente de tandrețe, soția s-a dat jos din pat, spunând că vrea să se schimbe. Atunci eu am spus:

—De ce-ți mai bați capul să te schimbi? Oricum o să te dezbrac.

—Da, dar vrea să mă dezbraci de hainele potrivite, a spus ea, zâmbind. Asta de pe mine nu exprimă cu adevărat starea mea de spirit.

Din acel moment am fost mult mai atent la ce poartă și la felul în care ea își exprimă astfel sentimentele și dorințele sexuale.

Alte semne sexuale

Există multe căi prin care o femeie poate sugera bărbatului că are chef de sex, fără a fi prea directă. Să vedem câteva exemple simple de mesaje clare, dar indirecte.

Unele din aceste mesaje pot fi valabile și în cazul dumneavoastră, altele nu. Alegeți și încercați, ca și cum v-ați afla într-un magazin de haine. Poate că ele vă vor inspira să vă creați propriile mesaje.

BĂI RELAXANTE

Mary face o baie îndelungată pentru ca partenerul ei să înțeleagă că are chef. Își ia CD-ul portabil și-și pune muzica cea mai potrivită pentru dispoziția pe care o are. Muzică liniștită și tandră înseamnă sex calm și tandru.

Hard rock înseamnă că are chef de sex pasionat. Muzica în care predomină bateria înseamnă că se simte cu adevărat sexy și vrea să dureze mult.

LUMÂNĂRI

Susan aprinde o lumânare lângă pat sau niște bețișoare parfumate când are chef. Rachel pune lumânări pe masă la cină.

CIOCOLATĂ

Când Sharon îi cere lui Tom să-i cumpere o ciocolată la film, el știe „astăzi e momentul”. Soția sa își dorește ciocolată când corpul ei tânjește după un orgasm intens.

APRINDEREA FOCULUI

Când are chef, Carol face un foc în căminul din dormitor sau își roagă soțul să-l aprindă. Atunci ea îl privește, lăsându-l să înțeleagă clar cât de mult i-ar plăcea ca el să nu se grăbească.

AȘTEPTAREA

De obicei, când Grant ajunge acasă târziu, Theresa este deja culcată. Uneori însă, ea îl așteaptă citind în pat. Dacă pune deoparte cartea când el intră în cameră, Grant știe că ea are chef.

PREGĂTIREA CINEI PREFERATE

Karen pregătește mâncarea preferată a soțului ei când are chef.

FISTIC

După ce Tom i-a spus că fisticul are asupra lui un efect afrodisiac, Joyce îi dă de înțeles că are chef, adu-cându-i acasă fistic. Uneori le lasă de dimineața pe masă. Asta-i permite lui să se gândească din timp ce grozav se vor distra.

VINURI SPECIALE

Margaret aduce un vin anume care le place foarte mult. Uneori îl roagă să cumpere el o sticlă la întoarcere.

PLIMBĂRI

Când Cheryl se lipește de soțul ei în timp ce se plimbă, el știe sigur că ea are chef.

TREI SĂRUTĂRI

Dacă are chef, Maggie își săruta de trei ori la rând soțul la venirea lui acasă.

MASAREA PICIOARELOR

Evelyn îl roagă pe soțul ei să-i facă un masaj al picioarelor când are chef. Leslie arată că are chef, oferindu-se să-i facă partenerului un masaj. Ambele metode sunt valabile.

Ridicarea steagului

Exemplul meu favorit de semnal sexual este luat dintr-un film despre o familie de mongoli. Când soția era dispusă să facă dragoste, înălța un steag.

Soțul vedea steagul când venea acasă și știa că ea are chef. Atunci se repezea să-și ia steagul și arcanul, în timp ce femeia încăleca pe cal și pornea să alerge. El o urmărea călare, o prindea în laț cu arcanul, o trăgea în jos de pe cal și se lupta cu ea. Apoi făceau dragoste. Acest ritual ducea categoric la relații pasionale. Cu permisiunea ei indirectă, dar clar afirmată, el o urmărea și o poseda. Deși ținea evident frânele, ea putea să se simtă urmărită, cedând în final în fața dezlănțuirii și extazului sexual.

Dezbrăcarea

Chiar și locul unde se dezbracă și se pregătește de culcare o femeie poate fi un semnal foarte clar. Dacă se dezbracă discret, în colțul ei, de obicei nu are chef. Dar dacă-și pune hainele pe partea lui de pat și se dezbracă acolo, astfel ca el s-o poată vedea, poate fi un mesaj clar că este interesată. Când femeia semnalizează că vrea să facă dragoste, dezbrăcându-se în fața lui, se poate să primească sau nu un răspuns. Dacă el nu are chef, ea îl pregătește cu succes să fie excitat data viitoare. Dacă este obosit, în loc să trebuiască să spună: „N-am chef” (ceea ce poate fi stânjenitor pentru mulți bărbați) el își poate băga capul în pernă, câscând și spunând ce bucuros este să se bage în pat, fiind foarte obosit. Acesta este un mesaj clar că nu are chef.

Ea este scutită de un refuz direct și el este scutit să spună că nu vrea. Ultimul lucru pe care el și-l dorește este ca ea să-i pună o serie de întrebări exprimându-și îngrijorarea.

Când întrebările inhibă

A pune bărbatului o serie de întrebări legate de lipsa dispoziției lui, nu numai că-l inhibă pe loc, dar îl poate împiedica și în viitor să aibă chef. Iată câteva întrebări care nu trebuie puse dacă el nu răspunde pozitiv la semnalele sexuale:

„Ce s-a întâmplat?”

„Nu mai vrei să faci dragoste cu mine?”

„Tu aveai întotdeauna chef.”

„Crezi că m-am îngrășat?”

„Mai ești atras de mine?”

„Nu te excit?”

„Mămai iubești?”

„Poate că ar trebui să vorbim despre asta.”

„Poate că ar trebui să apelăm la un specialist.”

„O să mai facem vreodată dragoste?”

„Azi te uitați la alte femei. Nu mai vrei să mai fim împreună?”

„Vrei să trăiești cu altcineva?”

„Am făcut ceva care te-a inhibat?”

„De ce nu vrei să facem dragoste?”

„Care-i problema, nu merge?”

Desigur că există momente când ea poate pune aceste întrebări, dar ele sunt categoric nerecomandate când stă dezbrăcată în fața lui, iar el este obosit și se întoarce pe partea cealaltă. În acest moment extrem de delicat, ea ar trebui să reacționeze ca și cum totul ar fi în regulă. Nu este momentul să ceară asigurări din partea lui.

Printr-o purtare neutră și printr-o solicitare indirectă, ea poate transmite mai cu succes mesajul lipsit de obligații că el este binevenit, dacă are chef.

Dacă el nu are chef, ea se poate culca, știind că în curând vor face dragoste. Totuși, dacă este cu adevărat doritoare, se poate masturba singură. Este foarte important ca bărbatul să înțeleagă dorința femeii de masturbare, astfel încât ea să nu se simtă niciodată privată de orgasm, dacă simte dorința când el nu are chef.

Această înțelegere reciprocă acționează ca un farmec.

Dacă știe că poate alege oricând să i se alăture sau să doarmă, bărbatul va avea tendința să aștepte până când ea este aproape de orgasm, intrând atunci în joc. Această metoda funcționează pentru că nu se exercită constrângeri asupra lui.

După ce a aflat de această metodă, bărbatul poate hotărî să-și asigure partenera că pentru el este foarte bine dacă ea-l trezește și-l antrenează în joc cu puțin înainte de a ajunge la orgasm.

Când bărbații încetează să inițieze contacte sexuale

Unul din principalele motive pentru care cuplurile încetează să mai aibă contacte este că bărbatul încetează să le inițieze sau femeia are prea multe inițiative sexuale. Când femeia are întotdeauna inițiativa, nu numai că va începe cu timpul să se simtă frustrată dar, după o vreme, bărbatul începe să-și piardă interesul față de ea.

Femeile nu înțeleg de obicei că, dacă urmăresc un bărbat mai mult decât le urmărește el, în cele din urmă acesta va deveni mai pasiv. Puțin efort este necesar pentru a-l face să știe când este momentul nimerit ca el să o urmărească, dar dacă ea face totul, el își pierde interesul și nici măcar nu-și dă seama de ce.

Când femeia se simte obligată să aibă inițiativa, bărbatul va începe să se simtă mai puțin motivat. Când ea își manifestă latura masculină de urmăritor, el trece prea mult spre latura lui feminină, receptivă. Acest dezechilibru erodează încet pasiunea unui cuplu.

Foarte frecvent, el nici măcar nu știe ce s-a întâmplat cu sentimentele lui fierbinți față de parteneră și poate greși, presupunând că ea nu-l mai atrage.

Când femeia inițiază contactul în manieră indirectă, așa cum am arătat, ea se asigură că partenerul își regăsește latura masculină a dorinței și va pomi în urmărirea ei.

Când femeia inițiază contactul în manieră indirectă, așa cum am arătat, ea se asigură că partenerul ei regăsește latura masculină a dorinței și va porni în urmărirea ei.

Mulți bărbați n-au habar că prea multe revendicări și agresiune sexuală din partea femeii îi pot inhiba până la urmă. Unora dintre bărbați le place foarte mult agresivitatea femeii la început, dar pe urmă nu-și dau seama de ce nu mai sunt atrași de ea sau de ce li se pare că alte femei sunt mai atrăgătoare. La început o femeie revendicativă îi poate părea grozavă, deoarece se simte ușurat că nu riscă o respingere, dar cu timpul pasiunea bărbatului se va reduce.

Femeile se plâng frecvent că nu vor să aibă întotdeauna inițiativa. Sugestia mea este ca, în loc să inițieze contactul sexual, femeia să se concentreze asupra transmiterii mesajului că bărbatul poate s-o facă fără riscul de a fi refuzat.

În loc să inițieze contactul sexual, femeia se poate concentra asupra transmiterii mesajului că bărbatul poate s-o facă fără riscul de a fi refuzat.

Nu este nici o problemă dacă femeia are uneori inițiativa. Devine o problemă dacă ea o face prea des. Treptat, el își va pierde interesul și va avea mai puține inițiative.

Când femeile nu sunt interesate

Bărbații se simt descurajați când simt că pentru soțiile lor sexul pare mai puțin important decât pentru ei. În lipsa unor mesaje clare din partea ei, care să arate că îi place să facă dragoste, el își pierde interesul. Dintr-o dată, devin mai atrăgătoare femeile pe care nu le-a cunoscut, dar care încă nu l-au refuzat.

Prin tradiție, bărbații au fost mult mai activi în afara căsniciei decât femeile. În lipsa unei bune comunicări și a priceperii, cuplurile își pierd în mare măsură interesul sexual reciproc. În timp ce femeile își pot căuta împlinirea în fantezie, bărbații s-au eliberat de frustrări și vise prin legături extraconjugale.

În trecut, femeile puteau renunța mai ușor la nevoile lor sexuale în favoarea

obligațiilor de rutină, casnice și familiale. Supraviețuirea familiei era mai importantă decât satisfacerea plăcerilor sexuale. Satisfacția sexuală era un lux pe care femeile nu și-l puteau permite. Bărbații făceau față scăderii interesului sexual al femeilor găsin-du-și satisfacții discrete în altă parte.

Din nefericire, imediat ce bărbatul își îndreaptă energiile sexuale în altă parte, partenerei îi este mult mai greu să simtă destulă dragoste pentru a-și orienta asupra lui interesul sexual. Prin urmare, unitatea familiei se păstrează, dar dragostea este pierdută. Motivul principal pentru care bărbații recurg la aventuri este că ei nu înțeleg că au puterea de a reînvia sexualitatea partenerei.

Motivul principal pentru care bărbații recurg la aventuri este că ei nu înțeleg că au puterea de a reînvia sexualitatea partenerei.

Ei nu stăpânesc tehnicile pe care le vom descrie, înțelegând mai profund sexul opus, putem stârni din nou flacăra pasiunii, chiar dacă a fost stinsă. În capitolul următor vom vedea cum se poate trezi din nou pasiunea.

CAPITOLUL 8

Cum să trezim din nou pasiunea

De multe ori partenerii se simt atrași sexual unul față de celălalt când sunt la distanță, dar sentimentul se pierde la întoarcerea acasă. De exemplu, bărbatul aflat la lucru poate simți lipsa soției dar, când ajunge acasă, atracția dispăre. Femeia poate simți că vrea mai multă dragoste dar, când ajunge acasă, senzația a dispărut. Aceasta se poate datora mai multor cauze. Se poate ca responsabilitățile casnice sau creșterea copiilor să umbrească sentimentele romantice. Prea multă rutină poate slăbi pasiunea.

Se poate ca după o discuție neplăcută sau o ceartă să fi rămas vreun resentiment. Chestiunea poate că a fost rezolvată în mare, dar nu în chip ideal. Dezacordul este ușor uitat departe de casă, dar acasă revine pe nesimțite și atracția s-a dus.

Când reînviați pasiunea, dragostea împărtășită în timpul contactului sexual spală aceste mici pete și netezește asperitățile.

Deși, ca regulă generală, pentru a te putea bucura de sex, trebuie mai întâi să existe relații bune, uneori contactele sexuale afectuoase pot îmbunătăți simțitor legăturile.

Disponibilitatea femeii de a face dragoste poate stârni dragostea bărbatului față de ea.

Deși, ca regulă generală, pentru a te putea bucura de sex, trebuie mai întâi să existe relații bune, uneori contactele sexuale afectuoase pot îmbunătăți simțitor legăturile.

Uneori, chiar dacă femeia se simte rece, prin contact sexual și simțind dragostea lui în acel moment ea se poate deschide din nou. Poate că partenerii nu mai au obiceiul de a face regulat dragoste. Departe de casă, ei sunt liberi să-și simtă dorințele sexuale, dar acasă revine obișnuința de a nu avea

contacte. Odată ce sexul a trecut pe planul doi, este greu să-l readuci în față fără metode avansate. Știind ce tehnici sunt necesare, uneori este ușor să se stârneasă din nou pasiunea, chiar dacă ea s-a stins.

Escapade romantice

Unul din modurile cele mai simple și mai eficace de a trezi din nou pasiunea este o escapadă romantică. Petreceți o noapte la hotel. Bucurați-vă de schimbarea decorului. Scăpați de rutină și de lucrurile familiare. Uitați un timp toate responsabilitățile casnice. Cu cât este mai frumos noul peisaj, cu atât mai bine. Încercați să plecați de acasă cel puțin o noapte pe lună. Dacă nu puteți merge într-o stațiune de odihnă sau în alt oraș, mergeți la un hotel din localitate. Uneori un alt pat poate avea efectul dorit.

Femeile în special au adesea nevoie de o schimbare a mediului pentru a fi stimulate. Această schimbare le eliberează de sentimentul responsabilității față de familie și casă. Când locul este frumos, ea devine receptivă față de frumusețea ei interioară.

Femeile în special au adesea nevoie de o schimbare a mediului pentru a fi stimulate.

Când să faci o escapadă

Bărbații fac frecvent greșeala de a aștepta ca partenera să dea mesaje clare că ar avea chef să facă dragoste înainte de a plănuși o escapadă. Asta este o mare greșeală. Escapada o ajută pe femeie să aibă dispoziția necesară. Dacă el așteaptă ca ea să aibă chef, se poate să tot aștepte și lucrurile vor merge tot mai rău.

Dacă femeia n-a reușit de mai mult timp să plece de acasă, și să se simtă liberă să guste romantismul și sexualitatea, dispoziția ei poate deveni din ce în ce mai asexuală. Pentru a-și resuscita pasiunea și a se simți frumoasă și iubită, femeia are nevoie să scape de responsabilitățile și rutina zilnică. Simplul fapt de a plănuși o ieșire se poate să-i trezească sentimente romantice.

Bărbatul trebuie să-și amintească că uneori, înainte de a avea o dispoziție

romantică, femeia trebuie să stea de vorbă. Dacă merg spre o stațiune de odihnă îndepărtată, ea va putea vorbi tot drumul. Femeile au nevoie să vorbească pentru a scăpa de stres.

După un asemenea drum lung cu mașina, în care se poate detensiona, este probabil că ea ajunge la destinație și în noul dormitor într-o dispoziție minunată. Dintr-o dată, are un sentiment cu totul nou, care nu ar fi fost posibil acasă. Se poate să dorească imediat să facă dragoste sau să vrea să facă o plimbare sau să meargă la restaurant. Dar odată ce a început să simtă grija care i se poartă, poate scăpa de senzația că trebuie să aibă grijă de alții. În acest fel i se trezește pasiunea.

Alt mod de a o ajuta să se relaxeze este să o luați la cumpărături, dacă-i face plăcere. Pentru bărbați poate fi foarte obositor, dar acum majoritatea magazinelor pentru femei au scaune pe care ei pot sta în timp ce ele probează diverse articole. Simplul fapt de a explora un magazin, gândindu-se la ce i-ar place și de ce-ar avea nevoie, o ajută pe femeie să treacă de la grijile pentru alții la propriile trebuințe. Poate fi fericită, chiar dacă nu cumpără nimic.

Femeia beneficiază direct de pe urma procesului de explorare a propriilor dorințe. Asta o ajută să-și înțeleagă preferințele, poftele, nevoile și să se pregătească direct pentru a trăi plăcerea și dorința sexuală intensă. O raită prin magazine poate spori mult plăcerea unei ieșiri.

Dacă ea se distrează și apreciază totul, probabil că și bărbatul va fi stimulat. Dacă ei îi place noul loc, el este mândru de fericirea ei. Acest sentiment al succesului îl poate stimula. Lăsându-și în urmă problemele, ei se pot bucura mai din plin unul de altul.

Deși ieșirile neprogramate pot trezi spiritul romantic, uneori suntem prea ocupați sau îndatoririle față de alții nu ne permit să plecăm imediat. Programând o ieșire, femeia poate păstra contactul cu dorințele ei. Acea parte din ea așteaptă cu nerăbdare să fie satisfăcută.

O scrisoare către partener

Alt secret pentru resuscitarea dorințelor sexuale este să-i scrieți o scrisoare partenerului. Dacă vedeți că sunteți excitat în lipsa partenerului, dar nu și când veniți acasă, încercați să vă descrieți sentimentele sexuale atunci când apar. Așa cum am arătat, stresul casnic poate umbri ușor dorințele sexuale. Ele pot excita, dar au nevoie de puțin ajutor pentru a ieși la iveală acasă.

Când ești departe de partener, dă-ți seama de interesul sexual și imaginează-ți o scenă romantică. Descrie ce vrei să faci și sentimentele tale într-o scrisoare către partener. Iată un exemplu de la soț către soție:

Dragă...,

Îți simt lipsa. Sunt foarte excitat și abia aștept să te văd și să te ating. Îmi place să ating frumosul tău corp. Curbele grațioase și sânii tăi frumoși mă înnebunesc de plăcere și dorință. Îmi place să ți-i prind în palme. Chiar acum îmi imaginez că te țin în brațe. Simt moliciunea caldă a corpului tău lipit de mine. Îmi place să te țin lipită de mine. Îți simt parfumul dulce și dragostea mea devine mai puternică. Îți simt buzele dulci și tot corpul mi se înfioară. Apoi ne sărutăm mai înfocat și tu îți deschizi buzele. Îți țin capul în mâini și-ți mângâi părul frumos. Ador să-ți explorez corpul cu degetele, știind cât te excită, și să-ți simt degetele pe piele. Așa cum fiecare atingere a ta îmi face plăcere, știu că ție-ți plac atingerile mele.

Îmi place să-ți dau jos sutienul și să-ți simt moliciunea sânilor. Știu că mă dorești așa cum te doresc și eu. Tu ești tot ce vreau. Ard de dorința de a mă uni cu tine, de a fi aproape de tine, de a te pătrunde.

Timpul se oprește. În sfârșit suntem uniți. Pe când împing ușor, aud țipătul tău și știu că mi-ai cedat. Continui să mă mișc înainte și înapoi. Fiecare mișcare înainte mă desfată. Simt că vreau să-mi dau drumul, apoi presiunea este ușurată pe moment de gemetele tale de plăcere. Ne înălțăm împreună în dragoste, plăcere și extaz. Toată dragostea mea se îndreaptă spre tine în timp ce ajungi la orgasm. Gemetele tale ajung la maxim și mă fulgeră plăcerea orgasmului. Ne scufundăm într-o unire fericită, strânși unul în altul și mă simt ușurat. Sunt liniștit și mă simt din nou întreg și complet. Îi mulțumesc lui

Dumnezeu pentru tine și pentru darul de a te iubi și a fi iubit de tine.

Stând unul lângă altul, te mângâi ușor pe păr și privesc în ochii tăi frumoși. Ți spun: „A fost minunat” și tu îmi zâmbești. Din nou îmi dau seama ce norocos sunt.

Te iubesc, (Semnează)

Dacă nu te pricepi la scris

Desigur, mulți nu au talent la scris și exprimarea acestor sentimente delicate poate fi dificilă. Asta nu înseamnă că sentimentele nu există, ci doar că nu ai darul de a le exprima prin cuvinte. Femeilor, mai ales, le place să audă asemenea cuvinte. Acesta este unul din motivele pentru care femeile cheltuiesc miliarde de dolari pe romane de dragoste.

Un bărbat care are dificultăți în a-și exprima verbal pasiunea poate cumpăra o felicitare care exprimă poetic sentimentele sale. Este perfect normal să ai sentimente afectuoase și să nu știi cum să le articulezi așa cum se cuvine. Alegerea unei felicitări potrivite, care să-ți exprime sentimentele, este la fel de bună ca scrierea de unul singur a acelor cuvinte.

Alegerea unei felicitări potrivite, care să-ți exprime sentimentele, este la fel de bună ca scrierea de unul singur a acelor cuvinte.

Același principiu este valabil și pentru genul de scrisori descris mai sus. Considerați-vă liberi să împrumutați expresii din exemplul dat sau din romane de dragoste.

Este mai important să vă sesizați și exprimați în scris sentimentele decât să fiți originali. După ce ați terminat scrisoarea, spuneți-i partenerului că aveți ceva deosebit să-i arătați. Lăsați-vă timp anume - cel puțin trei sferturi de oră fără întrerupere - ca să-i citiți scrisoarea sau s-o citească singură (cu voce tare sau în gând). Aproape automat acele sentimente vor reveni pe parcursul lecturii și vă veți bucura din nou de plăcerile sexului.

Această metodă ne-a ajutat de multe ori pe mine și pe soția mea să resuscităm

dorința reciprocă. Nu mi-am dat seama cât de importante erau pentru ea, până ce nu mi-a mărturisit că păstra acele scrisori și, când nu simțea dragostea mea, le lua și le recitea. Aceste scrisori nu sunt bune doar pentru inițierea actului sexual, ele îl ajută pe partener și să înțeleagă ce simți în timpul actului sexual. Fără aceste scrisori, Bonnie nu ar fi știut niciodată atât de clar profunzimea pasiunii mele în timpul actului sexual.

Sex prin telefon

Dacă unul din parteneri este plecat într-o călătorie de afaceri sau există o relație între doi parteneri aflați la mare distanță, s-ar putea ca ei să devină surescitați, simțind nevoia masturbării. Uneori o cameră de hotel goală poate fi foarte singuratică și pot apare dorințe sexuale puternice. În loc să vă eliberați tensiunea sexuală prin masturbare, de ce să nu vă sunați partenerul, făcând sex la telefon ?

Este foarte asemănător cu scrisoarea de mai sus. Spuneți-i partenerei cât de excitat sunteți și ce mult ați vrea să fiți împreună. Rugați-o să se mângâie cu ochii închiși așa cum ați face-o dumneavoastră. În timp ce vă mângâiați, închipuiți-vă că o face partenera. Vorbiți și ascultați pe rând. Descrieți-vă din când în când senzațiile și ce vă închipuiți că faceți cu partenera.

Până la urmă, cuplul își poate imagina că are un contact sexual și partenerii se pot masturba împreună ajungând la orgasm, folosind un gel lubrifiant. Deși nu este la fel ca un contact sexual reușit, este desigur pe aproape. Fiți însă atenți să nu folosiți un telefon celular care poate fi interceptat. Este momentul intim al dumneavoastră, nu al vecinilor!

În mijlocul nopții

O combinație de contacte deosebite și rapide pot face minuni în toiul nopții. Pentru bărbat este o senzație minunată să fie trezit noaptea de soția lui care-și lipește vaginul fierbinte de piciorul lui și sânii goi de piept!

Femeia care simte că ar avea chef poate să se stimuleze singură până ce este aproape de a avea un orgasm, apoi poate trece lângă el, în pat. Lui i se va părea un mod minunat de a se trezi.

Cum bărbatul are nevoie doar de câteva minute iar femeia a avut la dispoziție douăzeci de minute ca să se stimuleze singură, vor avea amândoi orgasm. Nu este același lucru dacă bărbatul vrea să facă dragoste în toiul nopții, deoarece ea nu este gata în câteva minute de la trezire. Este însă o senzație de libertate incredibilă când bărbatul se simte liber să-și trezească partenera și să facă dragoste cu ea. Acest gen de libertate este minunat, dar trebuie îndeplinite întâi anumite condiții. Trebuie să existe deschiderea față de contacte obișnuite și comunicații iubitoare înainte de a încerca aceasta metodă.

El trebuie să o întrebe cu altă ocazie dacă este dispusă să fie trezită. Poate că ea nu este de acord să fie trezită noaptea decât în vacanță, dacă este foarte odihnită sau se poate scula mai târziu.

Chiar cu acordul ei, când bărbatul își trezește partenera, trebuie să fie mai puțin agresiv decât ar fi ea dacă l-ar trezi. Dacă este excitat, se poate apropia ușor de soție, atingând-o încet, ținând-o în brațe și frecându-se de ea. Dacă ea îl primește, este foarte bine, dar ea trebuie să simtă că este tot foarte bine și dacă-i spune: „nu astăzi”.

Dacă bărbatul poate auzi „nu astăzi” fără a se simți respins, ea o poate spune liniștită. Dacă femeii nu-i vine ușor să spună „nu”, își va pierde automat capacitatea de a spune cu adevărat „da” în relațiile sexuale.

Dacă femeii nu-i vine ușor să spună „nu”, își va pierde automat capacitatea de a spune cu adevărat „da” în relațiile sexuale.

Respectându-și reciproc nevoile sexuale, ambii parteneri pot da și primi sprijinul necesar. În capitolul următor vom vedea o metodă care garantează satisfacția ambilor parteneri.

CAPITOLUL 9

Polaritatea sexuală

Alt secret pentru a avea relații sexuale reușite și pentru menținerea pasiunii este de a înțelege și a respecta polaritatea sexuală. Așa cum polul negativ al magnetului atrage polul pozitiv al altui magnet, prin manifestarea polarității sexuale putem spori atracția, dorința și plăcerea.

Există doi poli sexuali, a oferi plăcere și a o primi. Când unul dintre parteneri dă și altul primește, plăcerea sexuală se poate acumula ușor. În practicarea sexului polarizat, partenerii schimbă pe rând acești poli pentru a mări dorința și plăcerea. Unul dă, în timp ce partenerul primește. Apoi se alternează, donatorul încetează să dea și începe să primească.

Sexul polarizat are două etape. În prima etapă bărbatul ia și femeia dă. În etapa a doua, el are grijă de nevoile ei, în timp ce ea se relaxează și este atentă la ce primește.

În timpul primei etape a sexului polarizat, bărbatul începe prin a primi. La început nu se preocupă de a avea răbdare pentru a-i asigura partenerei plăcerea. Desigur, el vrea ca ei să-i placă, dar este preocupat cu adevărat de propria lui plăcere. De altfel, ca nu se așteaptă să fie imediat stimulată și să țină pasul cu el.

În faza a doua este rândul ei să primească, iar al lui să se concentreze pe a da. Ea a dat tot ce a putut și acum poate primi. Astfel amândoi vor avea până la urmă ceea ce și-au dorit.

Apariția sexului polarizat

Am dezvoltat ideea de polarizare sexuală, deoarece știm că bărbatul nu vrea întotdeauna să aștepte destul pentru preludiul necesar partenerei ca să ajungă la orgasm. Nu că nu i-ar păsa de plăcerea ei,, dar corpul îi cere să termine și să ajungă la orgasm. Diferența de timp necesară preludiului poate crea uneori

probleme mari.

Mergând înainte, fără preludiul de care are nevoie, ea acumulează resentimente. Dar dacă o așteaptă, el poate fi frustrat. Dacă el își consumă direct energia prin orgasm, partenera va avea foarte puțin din ceea ce-i trebuie. După un timp, el va înceta să mai dorească relațiile sexuale, deoarece nu vrea să zăbovească pentru preludiv. Uneori bărbatul este obosit la sfârșitul zilei și nu are răbdare. Gândul că are de parcurs tot acel preludiv îl poate inhiba.

La fel, de multe ori femeia nu vrea să facă dragoste, deoarece nu vrea ca partenerul să se simtă frustrat pe când încearcă să o stimuleze rapid. Pentru ca ideea de sex să fie binevenită, femeia trebuie să simtă că nu e obligată să fie imediat excitată. Ea nu știe întotdeauna cât îi va trebui și nici măcar dacă va reuși.

Pentru ca ideea de sex să fie binevenită, femeia trebuie să simtă că nu e obligată să fie imediat excitată. Polarizarea sexuală este soluția acestei probleme.

Polarizarea sexuală este soluția acestei probleme și, așa cum vom vedea, ea mai are și multe alte avantaje. În loc să se simtă frustrat că trebuie să aștepte plăcerea sexuală a partenerei, bărbatul poate la început să facă tot ce-i place. Apoi, înainte de a ajunge la orgasm, se va opri și va începe să-i asigure preludiul de care are ea nevoie. După orgasmul ei, el îl poate avea ușor pe al lui.

Practicarea sexului polarizat

Sexul polarizat începe adesea când bărbatul se simte excitat și dorește cu agresivitate să-și elibereze tensiunea sexuală, iar femeia se bucură de excitația lui. El o poate îmbrățișa, săruta, atinge, mângâia, dezbrăca, devenind tot mai excitat. Ea poate sta întinsă, bucurându-se că-i face atâta plăcere partenerului sau poate începe să-l atingă într-un mod care-l excită.

Ea nu are senzația că trebuie să-l egaleze ca nivel de excitare. În schimb, îl ajută doar să fie excitat. Se poate implica în stimularea lui, în special prin

atingerea, strângerea și mângâierea penisului, eventual și prin sex oral. Toate acestea, pentru realizarea stării de excitație a bărbatului. Este clar că el are parte de plăcere, iar ea este cea care i-o oferă.

După vreo cinci minute, când excitarea lui ajunge la maxim și observă că se apropie orgasmul, bărbatul îi semnalizează că stimularea lui trebuie să înceteze. Poate semnala apropierea orgasmului prin sunete sau o respirație adâncă și îndepărtarea cu delicatețe de atingerile ei pentru a-și schimba poziția.

Pentru a-i semnala că este gata să schimbe polaritatea, el poate să-i dea mâinile la o parte. În plus, mai poate trece în partea cealaltă a patului.

Fiecare din aceste semnale îi arată clar femeii că el este pregătit să-i restituie plăcerea pe care i-a dăruit-o ea.

Femeia se poate relaxa, începând să-și îndrepte atenția asupra propriului corp și a propriei plăceri, în timp ce el începe s-o stimuleze. Bărbatul poate avea nevoie doar de două-trei minute de stimulare, dar trebuie să-și aducă aminte că ea are nevoie de douăzeci-treizeci de minute.

Bărbatul poate avea nevoie doar de două-trei minute de stimulare pentru a se apropia de orgasm, dar trebuie să țină minte că femeia are nevoie de douăzeci sau treizeci de minute.

Schimbarea polarității

La început, bărbatului îi poate fi greu să se oprească și să schimbe polaritatea, trecând în faza a doua. Se poate să fie atât de excitat, încât să meargă până la capăt. Asta se întâmplă mai ales când cuplul practică sexul oral sau penetrarea în prima fază. Înțelegând că trebuie să fie excitat în timpul orgasmului ei, bărbatul poate avea stăpânirea necesară.

Înțelegând că trebuie să fie excitat în timpul orgasmului ei, bărbatul poate avea stăpânirea necesară.

Schema biologică a bărbaților și femeilor face ca experiențele lor de după

orgasm să fie diferite. După ce a avut orgasm, femeia este încă excitată și se poate bucura și mai mult de penetrare. La femeie, după orgasm, hormonii responsabili de senzația de plăcere (endorfinele, catecholamina și neurotransmițătorii) rămân la un nivel foarte ridicat. În schimb, după orgasm, excitația și starea de erecție a bărbatului dispare în general repede. Când a terminat, a terminat. Hormonii plăcerii se dispersează și dispar în mare măsură.

Dacă el termină primul, nu mai are energia pentru momentul când ea este gata să aibă orgasm. Dacă ea ajunge prima la orgasm, nu numai că este încă excitată, dar se poate bucura și mai mult de orgasmul lui.

Sincronizarea orgasmelor: întâi doamnele

Multe cupluri încearcă să-și programeze orgasmele simultan. Acest mod de sincronizare poate face ca, în realitate, satisfacția sexuală să fie mai redusă. Pentru femeie este foarte stânjenitor să fie preocupată de momentul când va avea un orgasm. Cel mai bine este să se simtă liberă să-l descopere când apare, fără a trebui să se ajusteze, încercând să și-l stăpânească. După ce ea a ajuns la orgasm, el îl poate avea pe al său imediat sau poate aștepta un timp. Când bărbatul și femeia termină simultan, ambii sunt atât de absorbiți de intensitatea plăcerii încât, într-un fel, celălalt este absent pe moment și intimitatea dispare brusc.

Când bărbatul și femeia termină simultan, uneori satisfacția poate fi mai mică.

La un moment dat, femeia se bucură de întreaga lui atenție și, în clipa următoare, s-a terminat. La fel, când bărbatul simte plăcerea propriului orgasm, pierde ocazia de a simți întreaga măsură a plăcerii ei. Până la apariția bruscă a orgasmului său, el simte din plin plăcerea ei crescândă. Când începe orgasmul, bărbatul este prea prins în intensitatea propriei trăiri pentru a mai sesiza manifestările plăcerii și dragostei ei pentru el.

Dacă el, rămânând stăpân pe sine, are grijă ca ea să ajungă prima la orgasm, o ajută să-și piardă și mai mult stăpânirea.

Când ea ajunge la orgasm, el poate fi împreună cu ea pentru a se bucura pe deplin de plăcerea ei. Apoi, după ce a avut orgasmul, ea este liberă să-l simtă pe al lui. Este ca și cum ar fi două orgasme în loc de unul. Ambii parteneri trăiesc pe deplin întâi orgasmul ei, apoi pe al lui.

Dacă el are primul orgasm, ea este distrasă de la propria acumulare a plăcerii pentru a simți plăcerea lui și apoi, dacă ajunge în cele din urmă la orgasm, el este incapabil să i-l simtă pe deplin, deoarece nu mai este atât de excitat.

Urmând indicațiile polarizării sexuale, femeia este sigură că va avea de fiecare dată cel puțin ocazia de a ajunge la orgasm. Uneori va descoperi că nu va avea orgasm dar, întrucât el a avut răbdare fără a o constrânge cu așteptările lui, ea va fi satisfăcută.

Urmând liniile generale ale polarizării sexuale, femeia este sigură că va avea de fiecare dată cel puțin ocazia de a ajunge la orgasm.

Avantajele suplimentare ale polarizării sexuale

Un avantaj suplimentar este că, după ce bărbatul a simțit plăcerea în prima fază, când vine rândul ei, femeia se simte mai îndreptățită la plăcerea proprie. În lipsa acestui sentiment suplimentar de îndreptățire, unora dintre femei le este greu să ajungă la orgasm.

De multe ori, când femeia este deosebit de pricepută să dea, îi este greu să primească. Ea poate fi atât de preocupată să se gândească la nevoile sexuale ale partenerului, încât nu-și permite să se concentreze asupra propriilor

nevoi. Această tendință poate fi complet inconștientă. Descriind acest fapt la un seminar, o femeie a devenit brusc foarte agitată și a exclamat: „Incredibil! Asta este”.

Toată lumea se întreba despre ce revelație era vorba. Am întrebat-o ce s-a întâmplat. Iată povestea ei:

Tocmai am înțeles de ce am avut un singur orgasm. Am patruzeci și doi de ani și nu am avut niciodată orgasm, cu o sigură excepție. N-am înțeles niciodată de ce, dar acum știu. Acum vreo șase ani, partenerul meu a vrut să

facem dragoste, și eu eram supărată. Simțeam că dădusem mult mai mult în cadrul legăturii noastre. La insistențele lui, am cedat, dar m-am hotărât doar să primesc și să mă bucur de mângâierile lui. El a făcut totul pentru mine dar, pentru prima dată în viață, eu n-am făcut nimic pentru partenerul meu. Mi-am spus că de data asta este rândul meu și într-adevăr m-am simțit ca niciodată. Acum înțeleg de ce am avut orgasm; fiindcă nu mă concentram să-i fac lui plăcere, m-am putut concentra asupra mea și a mers. Chiar dacă n-am făcut nimic pentru el, a fost foarte mulțumit.

Așa cum arată acest exemplu, când o femeie poate primi ea se poate bucura cu adevărat de sex. Sexul polarizat o ajută să accepte deoarece, după ce este evident că la început îi oferă, ea poate începe să primească. Pe baza înțelegerii reciproce a sexului polarizat și a unui semnal clar că a început faza a doua, femeia se poate relaxa mai deplin, savurând acumularea treptată a satisfacției sexuale.

Când bărbatul se stăpânește

Când bărbatul își stăpânește plăcerea astfel încât să nu aibă orgasm înaintea femeii, plăcerea ei este și mai mare. Ea nu trebuie să fie preocupată de necesitatea de a se grăbi pentru a ajunge la orgasm înaintea lui.

Cu cât este mai sigur că el se stăpânește și nu va termina înaintea ei, cu atât ea poate mai ușor să se relaxeze și să-și dea drumul. Acesta este un alt avantaj al sexului polarizat. În prima fază, el are parte de plăcere, dar nu ejaculează. Apoi, în faza a doua, ea știe că restul timpului îi este destinat. Se poate relaxa, știind că el îi stă la dispoziție.

Cu cât este mai sigură că el se stăpânește și nu va termina înaintea ei, cu atât ea poate mai ușor să se relaxeze și să-și dea drumul.

Uneori bărbatul simte nevoia puternică de a ejacula înainte ca femeia să termine. Atunci nu trebuie să o lase să-i stimuleze penisul. Trebuie să se retragă și să se liniștească. Destinderea se face în două feluri.

Întâi, trebuie să oprească stimularea înainte de a fi prea târziu. Apoi, poate să intensifice stimularea ei. Creșterea plăcerii ei la nivelul celei simțite de el îi

va permite să-și regăsească stăpânirea.

Uneori femeii îi place mult ca el să-i provoace un orgasm înainte de a o penetra. Asta înseamnă că el este excitat în prima fază, o aduce la orgasm pe parteneră în faza a doua, apoi urmează penetrarea și orgasmul lui. Dacă o penetrează după orgasmul ei, el este foarte, foarte binevenit.

După orgasmul femeii

După ce femeia a ajuns la orgasm, se poate bucura cel mai mult de penetrare deoarece nu numai că este mai receptivă la stimulare, dar poate savura mai mult plăcerea. Ea s-a eliberat și acum se poate concentra să-l primească și să-l iubească. În acest moment este alt fel de stimulare. Înainte de orgasm ea simte o plăcere tot mai mare dar, după aceea, este ca și cum ar fi urcat un munte și dansează deasupra lumii cu partenerul ei. În plus, după ce el i-a provocat un orgasm, stimulându-i tot corpul și clitorisul, vaginul ei se contractă și dorește să fie umplut cu penisul. Ce moment mai nimerit poate exista pentru ca el să-și facă intrarea?

Nu numai că ei îi place asta, dar și el este liber să intre sau să iasă fără constrângerea unei performanțe. El poate ejacula peste un minut sau peste zece și ea va fi pe deplin mulțumită. Pentru femeie nu mai contează cât așteaptă bărbatul, dacă el a satisfăcut-o mai întâi. Uneori bărbații înțeleg greșit nevoia femeii și-și închipuie că dacă durează mai mult, e mai bine. În general, un contact care ține mai mult de treizeci de minute îi va produce femeii dureri mari și poate duce la infecții vaginale.

Bărbații se simt obligați să aștepte mult timp, pentru ca ea să primească stimularea necesară. Practicând sexul polarizat, ea poate fi sigură că va avea timpul necesar înainte ca el să termine.

Pentru femeie nu mai contează cât așteaptă bărbatul, dacă el a satisfăcut-o mai întâi.

Sporirea plăcerii femeii

Bărbatul are tendința să gândească într-un mod orientat spre scop. Vrea să-i

asigure femeii o plăcere sporită în modul cel mai eficient cu putință. Când ea s-a apropiat de orgasm, el continuă să o stimuleze pentru a o trece pragul și a-și atinge scopul. Secretul de a-i oferi femeii mai multă plăcere constă în apropierea de orgasm

urmată de retragere, încetinirea și reducerea stimulării iar în final, luarea de la început.

Pentru a realiza cel mai eficient plăcerea femeii, bărbatul ar trebui să o aducă în apropierea orgasmului, să o lase să se destindă, apoi s-o stimuleze din nou și iar s-o lase. Dacă o aduce în pragul orgasmului de două, trei ori, apoi îi oferă unul, va fi mult mai intens și mai satisfăcător. De fiecare dată când se apropie, dorința și nevoia ei de orgasm crește. Corpul ei are posibilitatea să se pregătească suficient.

Prelungind preludiul în acest fel, nu numai orgasmul ei, ci și al lui va fi mult mai intens.

În cazul sexului polarizat, bărbatul ar trebui întâi să-și îndrepte energia către orgasmul său. Apoi, când se oprește și se concentrează asupra ei, se va destinde. Mai târziu, când îi vine rândul să ajungă la orgasm, plăcerea lui va fi mult mai mare, deoarece a așteptat.

Femeia poate semnaliza că este aproape de orgasm prin parola „Te rog”. Aceasta poate avea sensul „Te rog să te oprești, altfel voi avea un orgasm” sau „Te rog să continui”. Când aude acest semnal, el poate decide să continue până-i provoacă orgasm sau poate reduce stimularea directă a clitorisului pentru câteva minute sau mai puțin, înainte de a o lua de la început.

Dacă se oprește, nu înseamnă că totul trebuie să înceteze. Poate continua să o atingă pe tot corpul într-un mod foarte erotic fără a-i atinge direct clitorisul. Asta-i permite ei să se relaxeze puțin înainte de a ajunge și mai sus.

Extinderea potențialului plăcerii

De câte ori permitem ca tensiunea să se relaxeze înainte de a crește din nou, extindem capacitatea corpului

de a savura plăcerea. Odată am făcut o experiență legată de aceasta idee.

Un prieten al meu trata durerile pacienților. Pentru a reduce durerea cronică, doctorul introducea un ac în corpul pacientului într-un anumit punct. Apoi trimitea un curent electric prin ac. Pe parcursul unei ore intensitatea curentului electric era mărită mult. Era uimitor ce intensitate putea accepta corpul dacă creșterea era lentă. Deși nu sufeream de dureri cronice, am vrut să văd ce simțea un pacient.

Mi-am pus acul în braț și am dat drumul încet la curent până ce am simțit o durere arzătoare. Atunci am semnalizat că este prea mult și ei au redus puțin intensitatea, lăsând-o la un nivel mai confortabil. După zece minute, sora a răsucit un buton și intensitatea s-a dublat imediat. Am simțit diferența, dar nici o arsură.

Deoarece curentul electric era la început la nivelul meu maxim de toleranță și apoi a fost scăzut puțin și menținut așa zece minute, corpul meu a avut timp să se adapteze și să accepte mai mult curent. În doar zece minute am putut accepta un curent dublu. Am fost uimit. După alte zece minute, sora a crescut iarăși intensitatea. După doar douăzeci de minute am putut ușor să accept o intensitate de trei ori mai mare ca cea inițială.

Timp de o oră, la fiecare zece minute, curentul a fost mărit. După o oră puteam suporta fără șocuri sau durere o intensitate de șase ori mai mare. Prin adaptarea lentă, corpul meu a putut suporta un curent de șase ori mai mare. Aceasta a fost o reacție tipică.

A doua zi am revenit și am început cu intensitatea inițială. Apoi am decis să o măresc fără a mai aștepta cele zece minute pentru dublarea curentului. M-am electrocutat și m-am ars. Am experimentat clar capacitatea

corpului de a se adapta și a primi mai mult curent dacă i se lasă timpul necesar.

La fel, în cazul sexului, dacă așteptăm destul pentru a crește tensiunea, ne obișnuim cu ea și apoi o mărim din nou, crește puternic capacitatea de a simți plăcerea.

Acumulând energia și făcând o pauză, ne mărim capacitatea de plăcere, astfel că putem simți o bucurie mai mare, având orgasme mai intense și mai satisfăcătoare.

Acumulând energia și făcând o pauză, ne mărim capacitatea de plăcere, astfel că putem simți o bucurie mai mare, având orgasme mai intense și mai satisfăcătoare.

Dacă aveți răbdare să creșteți plăcerea iar și iar, veți avea un orgasm al întregului corp. Dacă vă excitați și mergeți direct la un orgasm rapid, acesta este concentrat în general în zona genitală și nu e nici pe departe la fel de grozav.

Sex sănătos de casă și sex rafinat

Dacă nu se rezumă la una scurtă, bărbatul trebuie să-și excite partenera de cel puțin două, trei ori înainte de a-i oferi un orgasm.

Sexul sănătos, de casă, durează cam treizeci de minute. Cinci minute pentru el, douăzeci pentru ea ca să ajungă la orgasm și apoi, după ejaculare, cinci minute în care amândoi să savureze îmbrățișarea afectuoasă din final.

E bine de știut clar că poate fi satisfăcător pentru ambii parteneri într-o perioadă relativ scurtă. Dacă durează ore în șir, pasiunea se va stinge până la urmă. Începem să asociem sexul cu un timp foarte lung și, cu programele noastre încărcate, este prea greu să găsim așa mult timp. Dar, chiar cu un program încărcat, este ușor de găsit o jumătate de oră o dată sau de două ori pe săptămână.

Pe lângă sexul de casă, este important să creați o fereastră de timp atunci când aveți la dispoziție două ore, pentru a vă bucura de sexul rafinat. În acele ocazii puteți aduce partenerul în pragul orgasmului, schimbând apoi rolurile. De exemplu, femeia poate începe să-l stimuleze pe bărbat, apoi el o va excita de câteva ori, apoi din nou ea. Mergând înainte și înapoi, ei pot prelungi preludiul până ce, în final, ea nu se mai poate stăpâni.

Pentru bărbat, sexul rafinat nu numai că este formidabil, dar îl și deprinde să-

și stăpânească energia sexuală. Nu numai că este mai plăcut, dar îi oferă experiența nouă de a încetini și a ajunge apoi mai departe.

După ce revii de câteva ori, nevoia de orgasm se reduce și poți savura fiecare moment, fiecare gust, miros, răsuflare, sunet și senzație. În plus, adoptând acest fel de a face lucrurile, poți trăi mai plin curentul de dragoste către și dinspre partener.

În cursul sexului rafinat, cuplul va rămâne mai mult timp în prima fază. Bărbatul se poate apropia de câteva ori de punctul culminant. Apoi vor trece la faza a doua și ea va ajunge de câteva ori aproape de orgasm. Pe urmă pot reveni la prima fază. În fine, pe măsură ce corpurile lor se deschid, pentru a primi mai multă energie sexuală, ei se pot bucura dând și primind în același timp. Deși nu trebuie să urmați rigid instrucțiunile polarizării sexuale, asigurați-vă că femeia ajunge prima la orgasm.

Sex rapid

Sexul rapid durează între trei și cinci minute. Este de fapt prima faza a sexului polarizat și este doar pentru plăcerea bărbatului.

Femeia este în general dispusă la un contact rapid ocazional dacă simte că este susținută afectiv de partener și știe că alteleori va avea parte de sex sănătos, de casă în mod obișnuit și, ocazional, de sex rafinat.

Femeia este în general dispusă la un contact rapid ocazional dacă simte că este susținută afectiv de partener și știe că alteleori va avea parte de sex sănătos, de casă în mod obișnuit și, ocazional, de sex rafinat.

Contactele rapide regulate pot să-l atragă numai pe el, dar prezintă avantaje și pentru ea. Deși nu există stimularea fizică a unui contact îndelungat, satisfacția afectivă a femeii poate fi foarte mare, din mai multe motive.

De când am început să arăt cum și de ce să se apeleze la contactele rapide în viața sexuală a cuplurilor, nu numai bărbații, ci și femeile mi-au mulțumit. Iată câteva exemple din ce mi-au spus femeile:

„Acum, când facem dragoste și constat că n-am chef, nu mai trebuie să mă prefac, pot spune: „Hai să facem una scurtă.” El nu se simte contrariat și eu nu trebuie să-i explic că totul este în regulă.”

„Este grozav, deoarece uneori vreau doar să mă ghemuiesc lângă el, dar vreau ca și el să fie mulțumit. Pot să-l simt aproape, dar nu trebuie să încerc să mă implic.”

„In slarșit, el a înțeles că uneori îmi place să avem un contact sexual dar nu mă interesează orgasmul.” „Cele rapide sunt grozave. Nu-mi trebuie să-mi fac griji să fiu excitată. Uneori începem cu una scurtă și apoi mă excit cu adevărat. Îi spun doar că vreau să mă mângâie și el este foarte bucuros să schimbe viteza și să-mi ofere un orgasm. N-aș fi știut că aveam chef dacă nu am fi început cu una scurtă.” „Obişnuiam să-i spun că nu trebuie să am orgasm, dar că îmi place să mă culc cu el dacă are chef. El era foarte contrariat, ca și cum ar fi fost vreo problemă. Apoi, după ce v-a auzit, totul s-a schimbat. Fiindcă i-a spus-o altcineva, a putut asculta cu adevărat. Acum, când nu mă mai simt constrânsă să fac față de fiecare dată, am început să apreciez mai mult sexul și îmi doresc mai des să am orgasm.” „Uneori nu vreau să dureze atât de mult contactul. Vreau să termin mai repede. În loc să fiu nevoită să simulez un orgasm pentru a termina, îi pot spune doar: „Hai să facem una scurtă” și, în câteva minute am terminat.”

„Uneori, când ieșim în oraș, sunt o mulțime de femei mai tinere prin jur. Chiar dacă nu am chef de sex, îmi face plăcere că tot îl mai interesez pe partenerul meu. Atunci inițiez prin semnale clare un contact sexual. Apoi, când începem, spun că nu este nevoie să mă stimuleze prea mult. Îmi place să simt că bărbatul meu mă dorește.”

Aceste comentarii adaugă noi dimensiuni contactelor sexuale rapide.

Câte orgasme sunt suficiente

Multe cărți vorbesc astăzi de atingerea a tot mai multe orgasme. Deși aceste cărți ajută desigur unele cupluri, multe femei simt doar o constrângere mai mare către performanță. Cu programele noastre încărcate, este destul să ne gândim la un orgasm. Acum, în anii nouăzeci, se așteaptă de la femei să aibă

mai multe. Multe femei sunt pe deplin satisfăcute cu un orgasm. Uneori mai mult nu este mai bine. Când femeia este satisfăcută cu un orgasm, bărbatul care-i oferă acel orgasm este și el foarte satisfăcut. El își poate spune: Eu am făcut asta. Am satisfăcut-o pe deplin.”

Unele femei o țin tot așa, un orgasm după altul. Deși bărbatului îi poate părea formidabil, după un timp poate avea senzația că trebuie să-i ofere într-una orgasme, de parcă nimic n-o poate satisface. Treptat, sexul poate deveni o datorie care consumă timp, atât pentru bărbați cât și pentru femei, picrzându-și farmecul magic.

La seminarii, femeile mi-au spus uneori că sunt multiorgasmice și că, după vreo zece orgasme, tot mai vor. Când au terminat și bărbatul a ejaculat, ele tot nu se simt satisfăcute. Asta este neplăcut atât pentru ele cât și pentru bărbați. El vrea să simtă că i-a oferit orgasmul final sau că i-a potolit, cel puțin, setea.

Femeilor multiorgasmice le sugerez ca în loc să aibă o mulțime de orgasme, să aibă unul foarte intens. Femeia poate semnaliza partenerului chiar înainte de a ajunge la orgasm, astfel ca el să reducă stimularea și s-o ia de la început. Dacă el reia procesul de câteva ori, ea va constata, cu bucurie, când va ajunge în sfârșit la orgasm, că unul este destul și că nu simte nevoia de mai mult.

Este cu adevărat satisfăcută.

Acum, când vorbesc despre soluția relațiilor sexuale reușite, risc să dau de înțeles că una din metode este cea mai bună. Această atitudine este foarte masculină. Bărbaților le place să găsească o formulă și să se țină de ea. În timp ce folosirea consecventă a unei singure metode poate da rezultate pentru bărbați, în general nu merge la femei. În capitolul următor vom vedea diferențele dintre sexul mecanic și cel spontan.

CAPITOLUL 10

Sex mecanic sau sex spontan

Alt secret pentru relații sexuale reușite este varietatea. Femeile vor ca sexul să fie puțin altfel de fiecare dată. Bărbații nu intuiesc asta deoarece sunt orientați numai spre atingerea scopului. Bărbatul caută să găsească o formulă care-1 va duce spre scopul dorit și, dacă merge o dată, are tendința să o repete tot mereu. Principiul după care se ghidează este: Dacă nu s-a stricat, nu repara...

Mulți bărbați li se pare frustrant ca de fiecare dată să riște, încercând ceva nou. Bărbatul vrea să găsească o formulă care se poate aplica de fiecare dată, astfel ca el să se poată relaxa, având încredere că știe ce face. El se simte în largul lui cu formule precise. În schimb, femeia se simte cel mai excitată când nu știe ce va face el în momentul următor. Previzibilitatea este un inhibant.

Femeia se simte cel mai excitată când nu știe ce va face partenerul în momentul următor.

Previzibilitatea este un inhibant.

Indiferent cât de bună este o formulă sexuală, după ce e folosită de câteva ori la rând, devine previzibilă, de rutină și, în final plictisitoare. Mângâierea sfârcurilor și sânilor poate deveni puțin cam plictisitoare pentru femeie dacă se repetă în alte momente decât cele de excitație maximă.

Schimbarea ritmului și a mișcărilor poate părea bărbatului lipsită de importanță, dar pentru femeie înseamnă mult.

Schimbarea ritmului și a mișcărilor poate părea bărbatului lipsită de importanță, dar pentru femeie înseamnă mult.

Diversificarea mișcărilor o ajută de asemenea să fie mai excitată. Uneori poate sta el deasupra, alteori ea. Uneori pot inversa pozițiile. Toate aceste mișcări o ajută să nu se mai gândească, ci doar să simtă. Lăsându-se condusă

de el, ea nu se va mai întreba de ce el îi schimbă ușor poziția din când în când, deoarece se întreabă înfrigurată: „Ce vom face acum?” Această anticipare este foarte excitantă pentru femeie.

Sex și baseball

Pentru a explica în termeni ușor de înțeles pentru majoritatea bărbaților ce anume le excită pe femei, eu compar sexul cu bascball-ul. Când bărbatul urmărește un meci, anticiparea a ceea ce va urma face ca jocul să fie palpitant. Cine va prinde mingea? Cine va marca și cine va câștiga?

În timp ce privește meciul, tensiunea lui crește și apoi se eliberează cu fiecare marcă. De câte ori un jucător ia mingea, el simte o agitație și o tensiune tot mai mare. Această tensiune se descarcă în strigăte de entuziasm de câte ori un jucător din echipa lui favorită marchează.

Nu contează cât este de palpitant un meci, dacă privești o înregistrare a lui de mai multe ori, el devine previzibil și plicticos. La fel, când bărbatul urmează aceeași formulă în sex, devine plicticos și previzibil pentru partenera lui.

Uneori bărbatul găsește o formulă care merge și o modifică, făcând-o mai eficientă. În loc să aibă răbdare cu preludiul, el sare direct la penetrare. Este ca și cum ar privi rezultatele meciurilor ca să vadă cine a câștigat, în loc să privească meciul în sine. Desigur că este amuzant să vadă fazele principale ale unui meci în rezumat, dar nu se apropie de senzația palpitantă de a-1 vedea în întregime.

Urmărirea întregului meci face ca sfârșitul să fie mult mai palpitant. La fel, preludiul face ca sexul și orgasmul să fie palpitant pentru femeie. Nu doar marcarea o face fericită, ci și acumularea tensiunii.

Primul jucător la bătaie

Pentru a merge mai departe cu metafora, când bărbatul începe să o mângâie ușor în jurul sfârcurilor cu degetele, este ca ieșirea primului jucător la bătaie. Apoi, pe când el se apropie mai mult de sâni, ajunge la o linie de marcaj.

Mulțimea este agitată. Ea se întreabă: „Va ajunge la start?”. El se apropie de sâni și o tachinează, îndepărtându-se și luând-o de la început. Primul jucător a ajuns și mulțimea râsuflă. Deodată, emoția anticipării se stârnește din nou când următorul jucător intră în cursă.

De data asta, în loc să repete la fel mângâierile, el poate folosi două degete. Această mica schimbare va crește excitația femeii. Este ca și cum ar mai fi intrat un jucător la bătaie. Va reuși oare?

Pe urmă el îi poate mângâia unul din sâni, sugându-1 pe celălalt. Apoi își poate întinde încet mâna cealaltă spre vagin. Desfășurarea lentă a acestor acțiuni este la fel de palpitantă ca un meci strâns. În fine, când el marchează, penetrând-o, mulțimea înnebunește, ca și cum s-ar fi marcat de patru ori consecutiv.

Magia preludiului

Dacă bărbatul ține minte această paralelă între baseball și sex, preludiul va căpăta o dimensiune cu totul nouă pentru el. Va putea înțelege cu adevărat de ce este atât de important pentru ea. Este ca și cum Dumnezeu a dat femeii forme rotunde pentru a aminti bărbatului să-și plimbe mâinile în cercuri pe corpul ei, în loc să meargă direct la țintă!

Dumnezeu a dat femeii forme rotunde pentru a aminti bărbatului să-și plimbe mâinile în cercuri pe corpul ei, în loc să meargă direct la țintă!

Ea are trei zone crogne majore, cei doi sâni și vaginul pentru a-i aminti bărbatului că nu există doar un „punct”. Cele trei zone îi amintesc bărbatului să-și folosească ambele mâini și limba. El poate întrebuința un deget sau trei. Uneori poate descrie linii drepte pe trupul ei, alteori șerpuite. Uneori atingerea lui poate fi puternică și fermă, alteori extrem de blândă. Poate descrie cercuri spre dreapta și apoi spre stânga. Poate merge în sus și în jos. Fiecare mică variație satisface nevoia de varietate a femeii.

Fiecare mică variație satisface nevoia de varietate a femeii.

Având răbdare să o stimuleze prin preludiu, bărbatul îi intensifică plăcerea.

Nu uitați, ca regulă generală, femeia are nevoie de un preludiu de zece ori mai lung ca bărbatul. Pe măsură ce îmbătrânește, bărbatul poate avea nevoie de mai mult timp pentru excitarea deplină, în timp ce femeia va avea nevoie de mai puțin. Ca regulă generală, bărbatul trebuie să țină minte că nu ceea ce face asigură satisfacția femeii, ci în cât timp o face.

Bărbatul trebuie să țină minte că nu ceea ce face asigură satisfacția femeii, ci în cât timp o face.

Dacă preludiul a durat deja treizeci de minute și femeia nu este pe cale să aibă orgasm, probabil că nici nu va avea. Uneori, însă, dacă el continuă, ea va ajunge totuși la orgasm. Pentru a-l ajuta pe bărbat să știe ce să facă, este foarte util ca femeia să-i dea de înțeleles limpede.

Pentru a-l ajuta pe bărbat să știe ce să facă, este foarte util ca femeia să-i dea de înțeleles limpede.

Dacă el a stimulat-o timp îndelungat fără să se vadă vreun rezultat, dar ea vrea să continue, îi poate spune ceva în genul:

„Îmi place foarte mult.”

„Știu că durează mult, dar mă simt foarte bine.”

„Nu vreau să termini deja. E minunat.”

La fel, dacă el o mângâie și ea vrea doar să-i simtă atingerea, topindu-se de plăcere, se poate ca el să nu-și dea seama și să înceapă să intre în panică, deoarece crede că nu se întâmplă nimic. Ea îl poate ajuta enorm printr-un comentariu de felul:

„Știu că stau liniștită, dar mă simt minunat.”

„Îmi place ceea ce faci. Mă ajută să mă relaxez și să mă deschid.”

„O, este chiar ceea ce voiam.”

Cu un scurt comentariu încurajator din partea ei, el poate continua fără grija

că face greșeli. El are nevoie de un ecou pozitiv de la ea.

Cu un scurt comentariu încurajator din partea ei, el poate continua fără grija că face greșeli.

Cum poate bărbatul să fie mai spontan

După cum am arătat, pentru unii bărbați este greu să se relaxeze fără a se putea baza pe o formulă. Bărbații pot rezolva această problemă folosind cu schimbul mai multe formule. Formula lui favorită va merge, dacă mai folosește uneori și altele.

În acest fel, bărbatul poate aplica formule, oferindu-i în același timp femeii varietatea de care are ea nevoie. În timp ce el alege dintr-o varietate de modele și tehnici, ea se va întreba ce mai urmează, iar el se va simți sigur că știe ce face. Alternând astfel tehnicile, el va începe automat să creeze altele. În acest fel, sexul mecanic devine cu timpul tot mai spontan și mai inventiv.

Cum se schimbă dispoziția femeilor

Dacă bărbatul va proceda mai puțin mecanic și deci, mai imprevizibil, femeia va simți nevoia de a-și explora și exprima dispozițiile sexuale și senzațiile de moment. Îi va fi mai ușor să fie spontană și receptivă. Când femeia simte că e liberă să se schimbe mereu, ca vremea, manifestările ei sexuale se modifică. Pentru ca sexul să rămână palpitant, sunt importante schimbările ei naturale.

Anotimpuri sexuale

La fel cum se schimbă anotimpurile, se modifică și viața sexuală, continuând să fie interesantă.

Pentru ca această schimbare să se producă pe cale naturală, femeia trebuie să simtă că este ajutată să-și descopere diferitele moduri de manifestare ale impulsurilor sexuale. Pentru femeie, actul sexual este un proces prin care descoperă ce-i place în ziua respectivă. Ea nu vrea ca partenerul să urmeze vreun plan premeditat, rigid. Ea preferă ca sexul să fie de fiecare dată o

creație spontană, corespunzătoare dorințelor ambilor parteneri.

Pentru asta e nevoie de un alt talent. Așa cum am mai spus, bărbatul preferă instinctiv o formulă verificată, deoarece atunci este sigur că își va satisface partenera. Și femeia vrea ca el să știe ce face, dar în alt fel. Ea vrea ca el să știe că dispoziția ei poate fi diferită de fiecare dată. Vrea ca el să știe să descopere împreună cu ea dorințele ei. Vrea ca el să fie sensibil la ecourile trimise de ea, care îl vor ajuta să o conducă spre stările cele mai intense de satisfacție și plăcere. Pentru a reuși asta, bărbatul trebuie să cunoască elementele fundamentale ale relațiilor sexuale reușite și să fie dispus să experimenteze, alternând diversele tehnici pe care le știe.

La fel ca un artist, el trebuie să fie foarte familiarizat cu culorile de bază ale sexului, experimentând diverse combinații pentru a crea o nouă operă. La fel ca un muzician, el trebuie să cunoască notele și acordurile pentru a crea o muzică frumoasă.

La fel ca un artist, el trebuie să fie foarte familiarizat cu culorile de bază ale sexului, experimentând diverse combinații pentru a crea o nouă operă.

Lăsându-se condusă de el

Când bărbatul preia conducerea în sex, își eliberează partenera, care poate gândi mai puțin și simți mai mult.

Asta nu înseamnă că ea doar zace pasivă. Libertatea de a se relaxa și a nu mai gândi la ce „ar trebui” să se întâmple îi permite să-și urmeze curenții și ritmurile ondulatorii ale naturii sale senzuale și sexuale. Ca și cum ar dansa după o anumită muzică, ea se poate mișca și poate dansa cu el în ritmul dispoziției din ziua respectivă.

Uneori se poate simți ca un șarpe care se încolăcește în jurul lui, seducându-l cu goliciunea ei. Alteori se poate simți ca o fecioară inocentă încercând pentru prima dată atingerile lui. Sau poate începe rece și rezervată, lăsându-se treptat, pe măsură ce el îi atinge corpul, pradă pasiunii fierbinți. Se poate simți autoritară, punându-l să stea și s-o lase să-i facă ce vrea ea pentru a-l înnebuni sau se poate cuibări liniștită lângă el, topindu-se într-o relaxare

profundă sub mângâierile lui ușoare. Diferitele manifestări ale sexualității ei nu sunt planificate sau gândite, ci descoperite pe moment.

Diferitele manifestări ale sexualității ei nu sunt planificate sau gândite, ci descoperite pe moment.

Când femeia are libertatea de a fi spontană, aceste manifestări vor apărea în mod natural. Dacă bărbatul are grijă să acorde timp stimulării, fără a aștepta să reacționeze într-un anumit mod, ea se va simți cu timpul tot mai în siguranță să facă și să exprime ce simte. Această exprimare sexuală neînhibată o eliberează pentru a experimenta noi culmi ale extazului sexual.

Discutând despre sex

Atât bărbații cât și femeile au nevoie de ecouri pentru a ști ce aduce celuilalt cea mai mare satisfacție. Vă recomand să vă rezervați jumătate de oră odată, când nu aveți sentimente negative despre sex și să discutați despre experiența dumneavoastră sexuală. De fapt, este bine să reluați această discuție la câțiva ani o dată.

Iată o listă cu câteva întrebări care pot stimula un schimb de informații:

Ce-ți place când faci dragoste cu mine?

Cum te-ai simțit când am făcut asta?

Ai vrea mai mult sex ?

Cam cât ai vrea într-o săptămână?

Ai vrea uneori un preludiu mai lung?

Ai vrea uneori un preludiu mai scurt?

Este ceva anumit pe care ai vrea să-l faci în viitor în timpul actului sexual?

Este vreun fel nou în care ai vrea să te mângâi? Vrei să-mi arăți cum ?

Vrei să încerc ceva nou?

Vrei să încercăm ceva ce n-am mai făcut?

Este ceva pe care-1 făceam și ai vrea să-l fac mai des? Dacă nu faceți dragoste destul de des sau nu sunteți complet satisfăcut, puteți purta acest gen de discuții, dar fiți foarte atenți să eliminați orice sentimente negative, plângeri și critici. Discuțiile despre sex sunt foarte, foarte delicate.

Ceea ce face dificil să vorbim despre nevoile noastre sexuale este că nu vrem să simțim că ne dezamăgim într-un fel partenerii, dar în același timp, nu vrem să ni se ceară să facem lucruri care ni se par dificile sau nefirești.

Când răspundeți acestor întrebări, este important-să arătați clar că nu cereți mai mult. Nu trebuie să faceți lucruri care nu vi se par în regulă. Când partenerul nu pare receptiv la lucruri care vă plac, este extrem de important să nu aveți un aer critic și să acceptați susceptibilitățile sale. În același timp, dacă celălalt dorește ceva care nu vi se pare important sau vi se pare neplăcut la început, păstrați-vă disponibilitatea. Puteți spune oricând: „Deocamdată mi se pare că este prea greu pentru mine, dar desigur că mă voi mai gândi”.

Un mod de a-1 face pe partener să înțeleagă că ceva este cu adevărat important pentru tine este să aduci vorba cu blândețe și insistență, prietenos și fără pretenții, de câte ori aveți ocazia unor asemenea discuții despre sex. Secretul relațiilor sexuale reușite este să construiți pe baza calităților pe care le aveți și să nu vă concentrați asupra problemelor sau lipsurilor. Mulți bărbați și femei mi-au spus că ascultând casetele mele au putut să scape de anumite idei „scoțtoase” despre sex, începând să se bucure cu adevărat de plăcerile sexului cu cel iubit.

Secretul relațiilor sexuale reușite este să construiți pe baza calităților pe care le aveți și să nu vă concentrați asupra problemelor sau lipsurilor.

În capitolul următor vom vedea cum monogamia ajută la păstrarea pasiunii sexuale.

CAPITOLUL 11

Monogamie pasionată

Pentru unii, ideea de a avea toată viața relații sexuale cu aceeași persoană pare prea plictisitoare. Ei vor mai multă distracție. Dacă știi cum să faci dragoste spontan, nu mecanic, nu mai are cum să fie plicticos. Cu timpul, sentimentele legate de sex pot continua să se schimbe, iar pasiunea poate crește.

Nu am nici un dubiu că secretul succesului căsniciei mele este fidelitatea sexuală absolută. Mulți bărbați nu înțeleg de ce este atât de importantă monogamia. Ei nu intuiesc faptul că monogamia le face pe femei să simtă că sunt deosebite și iubite. Dacă ele nu simt că sunt iubite astfel, nu pot continua să se deschidă. Încrederea este esențială pentru ca femeia să poată continua să fie interesată de partener.

Încrederea este esențială pentru ca femeia să poată continua să fie interesată de partener.

Pentru bărbat este ușor să fie excitat de o femeie dacă este atras de ea. Dar menținerea atracției nu merge automat. Nu este destul ca bărbatul să o iubească. El trebuie să simtă că femeia este încă atrasă de el, că este deschisă. Trebuie să simtă că o poate face fericită.

Bărbatul trebuie să simtă în mod repetat că o poate face fericită pe femeie, pentru a fi atras și excitat de ea.

De ce pasiunea este puternică la început

La începutul unei legături, când ea-1 privește în ochi apoi își mută privirea, el primește mesajul clar că ar putea fi cel care ar putea s-o facă fericită. Această privire îi dă curajul de a risca respingerea și a iniția o legătură.

Mai târziu, după ce a dezamăgit-o de câteva ori, ea nu-1 mai privește așa și el

nu mai simte că o poate face fericită. Dintr-o dată sau treptat, atracția încetează. El poate să o mai iubească, dar nu mai este atras de ea.

El își poate imagina relații sexuale cu alte femei, sau își poate suprima în cele din urmă relațiile sexuale. Este încă monogam, dar nu mai există pasiune. A rămâne prizonier într-o relație lipsită de pasiune nu este o alegere pe care oamenii de astăzi sunt dispuși s-o facă. Folosirea unor tehnici avansate în pat și în afara lui poate asigura menținerea pasiunii și îmbunătățirea relațiilor sexuale.

Fluxul și refluxul pasiunii

Este sănătos și natural ca, într-o legătură, valurile pasiunii să crească și să scadă.

Așa cum este normal ca uneori să nu vă simțiți îndrăgostiți de partener, este la fel de normal ca uneori să nu simțiți atracția sexuală pentru el (ea).

Așa cum este normal ca uneori să nu vă simțiți îndrăgostiți de partener, este la fel de normal ca uneori să nu simțiți atracția sexuală pentru el (ea).

Perioadele când nu simțiți această atracție sexuală sunt ca zilele noroase, când nu răzbate soarele. O zi noroasă nu înseamnă că soarele nu există. Înseamnă doar că pe moment este acoperit. Zilele noroase sunt cele în care tentația ne încearcă. Când atracția față de partener este blocată, de multe ori o simțim în afara legăturii.

Pentru a menține posibilitatea revenirii pasiunii conjugale, este ideal să nu vă îngăduiți acele tentații sau fantezii.

Uneori m-am pomenit și eu atras de altă femeie. Asta nu înseamnă că nu-mi iubesc soția. Înseamnă doar că atracția mea nu este fixată pe deplin asupra ei. Este nevoie de ani de fidelitate pentru ca pasiunile bărbatului să se îndrepte numai asupra partenerei.

De ce este tentat bărbatul

Când sunt excitat de altă femeie mă uit la mine, și mă gândesc „Sunt bucuros că acolo jos totul funcționează”. Apoi mă uit în direcția opusă și-mi spun „Acasă, James”.

Asta se numește „disciplinarea organelor”.

Niciodată nu-mi spun că sunt rău fiindcă mă atrage altcineva, ci preiau excitarea și o îndrept către soția mea. Dacă excitarea dispare până ajung acasă, știu că trebuie să aplic metodele speciale pentru a o face pe soția mea să simtă că este iubită, fericită și deosebită. Treptat, atracția va reveni. Prin stăpânirea impulsurilor sexuale și orientarea lor către soția mea, îmi măresc capacitatea de a fi excitat de ea. De asemenea, stăpânindu-mi sentimentele când sunt departe de ea, ajung să îmi controlez mai bine actul sexual.

Când un bărbat se controlează

Când bărbatul își poate simți și stăpâni pasiunea, femeia poate începe să renunțe la stăpânirea de sine, eliberându-se de inhibiții și începând să-și simtă pasiunea. Când bărbatul învață să-și stăpânească pasiunile, nu numai că-și ajută partenera să atingă nivele mai înalte de satisfacție, dar poate simți și el mai multă plăcere și dragoste.

Când bărbatul își poate simți și stăpâni pasiunea, femeia poate începe să renunțe la stăpânirea de sine, eliberându-se de inhibiții și începând să-și simtă pasiunea.

Când bărbatul se stăpânește, înseamnă că, deși pasiunea lui este atât de mare încât ar putea avea ușor un orgasm, se reține și face ca pasiunea partenerei să crească treptat.

Importanța monogamiei pentru relații neinhibate

Stăpânirea nu este exercitată doar în pat, ci se extinde și în afară. Când bărbatul își simte dorințele sexuale, dar își orientează energiile sexuale doar asupra partenerei, autocontrolul lui are un efect evident asupra ei.

De fiecare dată când un bărbat este tentat de un contact sexual, dar își menține fidelitatea, el oferă siguranța necesară partenerei pentru a se putea bucura mai mult de sex. Nepermițându-și fantezii legate de alte femei, el învață să-și controleze energiile sexuale astfel încât poate întârzia ejacularea, așteptând-o pe ea. Desigur, îi pot trece prin minte gânduri și imagini, dar, cât timp se întoarce cu toată puterea minții către partenera lui, pasiunea și stăpânirea vor continua să se dezvolte.

Unii bărbați pot aștepta cu ușurință mult timp, dar au puțină pasiune. Alții au o excitare și pasiune formidabilă, dar puțină stăpânire. Odată porniți, ei termină repede. Ei ejaculează și au orgasm, dar nu este un orgasm al întregului corp. Și folosirea metodelor sexului polarizat poate ajuta bărbatul să întârzie, dar în cursul anilor de monogamie pasionată el își va căpăta automat mai multă stăpânire.

Cum îl poate ajuta femeia pe bărbat să aștepte
mai mult

La fel cum bărbatul influențează capacitatea femeii de a-și reduce inhibiția și a-și da drumul, încrederea femeii și capacitatea ei de a se deschide, primind mângâierile și dragostea lui, îl pot ajuta pe bărbat să-și păstreze controlul.

Când femeia este în stare să se deschidă și să-l primească liber pe bărbat, el poate să-și mențină ușor controlul în timp ce dorința îi crește. Dacă ea se poate relaxa, primind și bucurându-se de mângâierile lui, el poate aștepta mai mult. El poate continua să dea atâta timp cât ea primește.

În schimb, dacă ea încearcă să preia controlul, începând să-l stimuleze, se poate să-l facă să-și piardă controlul sau să-l inhibe. Când el se concentrează să-i dea și să o stimuleze, iar femeia încearcă să-l excite, în loc să se lase excitată de el, s-ar putea să-i blocheze fluxul de energie îndreptată spre ea, producându-i un orgasm înainte de a fi pregătit.

Când reacțiile ei sexuale sunt un răspuns mai degrabă decât o încercare de a-1 stimula, pasiunea lui controlată se poate dezvolta. Dar când nu stârnește

reacții autentice la mângâierile lui pricepute, el nu mai simte creșterea pasiunii și-și poate pierde brusc controlul. Sau devine prea excitat și ejaculează, sau se inhibă. În ambele cazuri, nici el nici ea nu știu ce s-a întâmplat. Fiind prea excitată de atingerea lui, ea poate efectiv să-l inhibe.

Repetarea zilei de 4 Iulie'

Într-o după-amiază, Donald și Connie au făcut dragoste într-un mod fantastic, memorabil. Pe urmă Donald i-a spus ce mult i-a plăcut. Îi plăcuse în special cum se mișcase ea deasupra lui. El simțise că o înnebunise de plăcere și, după un timp, nu a mai trebuit decât să stea întins, în timp ce ea-și manifesta liber pasiunea. Peste două zile, ea a început imediat să facă aceleași mișcări ca data trecută. De data asta, el l-a inhibat, deși Connie repeta ceea ce înainte îi făcuse plăcere. La început, el n-a înțeles ce nu mergea. Apoi și-a dat seama că data trecută, când îi plăcuse atât de mult, mișcările ei fuseseră rezultatul spontan al excitării. A doua oară, ea le repeta mecanic, pentru a-l excita și de aceea n-a mers. Mișcările ei pasionate nu erau un răspuns automat, ci o încercare afectuoasă de a-i face din nou plăcere.

Cu totală bună credință, ea făcea doar ceea ce știa că-i plăcuse lui. Discutând despre asta, Connie a aflat că manifestările ei sincere și naturale îl excitau cel mai mult pe Donald, mai ales atunci când el încerca să o excite. Știind asta, ea s-a simțit liberă să-și urmeze mai atent reacțiile sexuale autentice.

¹ Ziua națională a SUA, sărbătorită cu fast și încheiată, de obicei, cu focuri de artificii.

Echilibrându-și plăcerea cu a lui

Când bărbatul constată că este pe cale să ajungă la orgasm înaintea ei, își poate regăsi ușor controlul redu-cându-și excitarea și mărin-d-o pe a ei. Concentrându-și atenția asupra ei și nelăsând-o pe ea să-i ofere mai multă stimulare, el poate începe să-i sporească plăcerea. Când ea începe să simtă mai multă plăcere decât el, controlul lui va reveni. În timpul contactului sexual, bărbatul își poate regăsi uneori controlul fără a fi nevoit să se retragă, întinzând mâna și stimulându-i direct clitorisul. Alteori poate să o treacă

pe ea deasupra și să-i sugereze să nu se miște prea mult, ținându-i câteva minute șoldurile. Apoi, îi poate stimula clitorisul. Cum ea este mai concentrată asupra ei, el va începe să se relaxeze și să-și găsească stăpânirea.

Alegerea unui ritm mai lent

Uneori bărbatul simte că, după penetrare, dacă este cu adevărat bărbat, trebuie să tot împingă, pătrunzând în profunzime. Adevărul este exact invers. Femeia apreciază dacă îl poate excita pe bărbat astfel încât el să-și piardă controlul. Această este un stimulent pentru ea. Când el simte nevoia să se oprească și nu mai continuă să împingă, ea simte că a reușit să-l excite și că el are grijă de ea. Încetinirea lui, pentru a-și sincroniza energia și plăcerea cu a ei, este un semn de mare îndemânare și stăpânire, având ca efect creșterea plăcerii ei.

Neînțelegând ce simte ea, el poate simți că nu face față și că nu are control dacă nu continuă să pompeze. În schimb, ea va fi fericită că el se poate stăpâni atât de bine încât poate încetini pentru ea. Dacă el este atât de excitat încât nu poate continua fără a avea orgasm, ar trebui să se oprească, culcându-se lângă ea câteva minute pentru a se liniști sau trăgându-se afară ușor și continuând s-o stimuleze. De câte ori el pompează și începe să-și piardă controlul, este în general un semn că ea nu poate ține pasul. Uneori, pentru a părea că ține pasul, ea își va intensifica mișcările, sperând să-i facă lui plăcere sau să-l prindă din urmă. În acest stadiu, el va avea tendința să-și piardă controlul și să ejaculeze prea repede. Nici el, nici ea nu se simt prea bine când se întâmplă așa ceva.

Se mai întâmplă și greșeli și, desigur nu trebuie niciodată să ne așteptăm ca actul sexual să fie „perfect” de fiecare dată. Când bărbatul ejaculează ocazional înaintea femeii, în loc să se simtă prost, el își poate nota în minte să aibă grijă ca data următoare ea să ajungă la orgasm înaintea lui.

El poate spune în glumă:

„Îți datorez un rând.”

„Ai fost prea irezistibilă astăzi, data viitoare voi avea grijă să ai partea ta.”

„Te iubesc, data viitoare va fi doar pentru tine.”

Pe urmă, este bine să nu discutați prea mult despre asta, ci să vă purtați ca și cum totul ar fi cât se poate de bine. Dacă el pare dezamăgit și în toane rele, cel mai bun lucru pe care-l poate face ea este să se comporte de parcă totul ar fi în regulă și să-l lase singur un timp. Dacă însă ea este dezamăgită și simte nevoia unui orgasm chiar atunci, poate începe să se mângâie singură, în timp ce el o ține în brațe sau o ajută cu mângâierile lui.

Când bărbatul nu are erecție

La fel cum bărbatul își poate pierde ușor controlul, tot așa se poate să nu aibă imediat o erecție. Ca regulă de bază, în ambele cazuri soluția este aceeași. El trebuie să se concentreze asupra plăcerii partenerei. Pe măsură ce plăcerea ei crește și ea scapă de sub propriul control, el și-l regăsește pe al lui. Cuplurile fac în general greșeala de a se concentra asupra bărbatului, ca și cum el ar avea o problemă. Cu cât femeia încearcă mai mult să-i provoace o erecție, cu atât devine mai greu de ajuns la ea.

Când bărbatul nu are erecție sau are dificultăți cu menținerea controlului, trebuie doar să se concentreze asupra plăcerii ei.

Deși uneori poate fi utilă consultarea unui specialist, cel mai bine este să ignorați la început lipsa de control a bărbatului și să vă concentrați asupra căilor prin care el își poate ajuta partenera să se simtă iubită. Apoi, în timpul contactului sexual ambii parteneri se pot concentra un timp asupra satisfacției femeii, fără a depinde de erecția bărbatului.

Se poate împărtăși o plăcere sexuală foarte mare fără ca bărbatul să aibă o erecție. Cea mai bună soluție este ca el să se orienteze asupra tehnicilor pe care le poate folosi pentru a o excita cu pricepere. Automat, erecțiile lui vor începe să revină.

Deși este important să nu se practice sexul în mod mecanic, este la fel de important să se înțeleagă în termeni foarte concreți fundamentele mecanismului sexual.

In capitolul următor vom explora diferențele anatomice și modurile diferite de a ne stimula reciproc.

CAPITOLUL 12

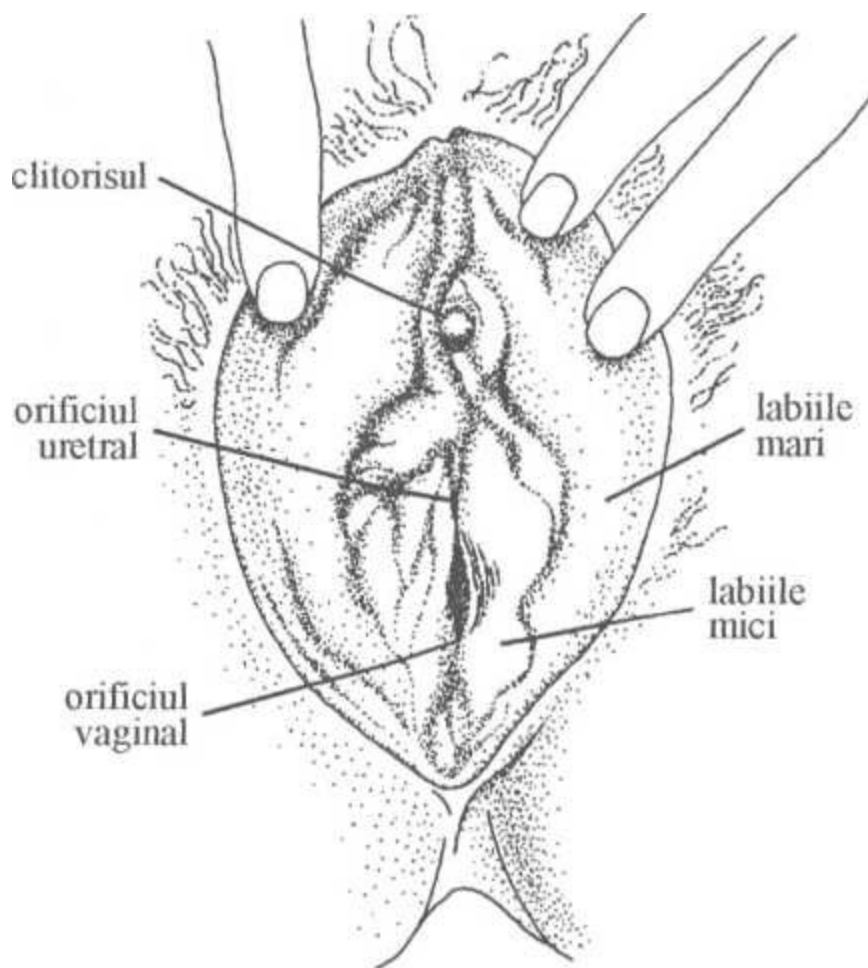
Anatomie sexuală și sex oral

Deoarece atingerea clitorisului este atât de importantă pentru satisfacția femeii și fiindcă el este atât de mic și ușor de trecut cu vederea, aș vrea să trecem în revistă câteva noțiuni fundamentale de anatomie feminină. Termenul de „vulvă” descrie toate organele genitale externe ale femeii, incluzând labiile mari, labiile mici, clitorisul și intrarea vaginului.

Labiile mari sunt ca o a doua pereche de buze. Ele sunt în exteriorul labiilor mici, care sunt cutele mai mici din interiorul buzelor exterioare. Ambele perechi de buze conțin mii de fibre nervoase delicate, care, mângâiate ușor, produc stimulare intensă, plăcere și satisfacție.

La capătul sudic al labiilor se află vaginul, canalul prin care pătrunde penisul în corpul femeii. La capătul nordic al labiilor se afla clitorisul. Fiind atât de mic și deoarece bărbații nu au așa ceva, ei nu înțeleg ce senzație delicioasă produce femeii o atingere acolo. Ca regulă generală, este foarte important ca bărbatul să nu uite să meargă spre nord înainte de a se îndrepta spre sud.

Este foarte important ca bărbatul să nu uite să meargă spre nord înainte de a se îndrepta spre sud.



Atingerea clitorisului

Clitorisul este parțial acoperit de o clapă de piele, ca o glugă. Când femeia este excitată, clitorisul intră în erecție, se congestionează. La fel ca penisul, cu cât este mai în erecție, cu atât vrea să fie atins mai mult.

Când femeia este foarte excitată, bărbatul o poate stimula și mai intens apăsând cu degetele doar la nord de clitoris și apoi trăgând înapoi, dezvelindu-l complet. Acest gest trebuie însă să fie făcut cu grijă. Dacă este atins clitorisul cu prea multă presiune sau prea curând, chiar dacă ea își dorește un orgasm, se poate să nu fie în stare să-l atingă. O presiune prea mare îi poate bloca temporar senzațiile.

Bărbatul trebuie să caute să o atingă acolo ca un fulg.

Când femeia vrea o atingere mai puternică, îi poate da de înțeles împingându-și pelvisul înainte sau punându-și mâna pe a lui și apăsând-o mai tare.

Popasul „în sud”

În timp ce atinge zona genitală a femeii, bărbatul trebuie să nu uite să-și schimbe din când în când tactica, în loc să folosească același deget, să încerce și cu altul. Să folosească două, apoi trei. Din când în când, să folosească toată palma, trecând ușor dar ferm, de la sud spre nord.

Uneori este bine să vă luați o pernă și să faceți un popas de un sfert de oră bun, în sud. Trebuie să vă resemnați cu gândul că nu veți pleca de acolo un timp. În acest fel relaxat puteți experimenta următoarele sugestii.

Începeți din interiorul coapselor în sus, către labii. Mângâiați în sus și în jos labiile. Apoi luați fluidul secretat de vagin și duceți-l cu degetul spre clitoris, înconjurați delicat clitorisul, având întotdeauna grijă să fie lubrifiat, astfel ca frecarea să nu-i producă durere. Mișcați ușor și ritmic în sus și în jos.

După un timp mergeți înainte și înapoi din nou în sus și în jos. Încercați să vă mișcați în ritmul respirației ei. Când partenera devine mai excitată, măriți ritmul. Apoi încetiniți. Mai tare, mai încet, fără grabă, n-aveți unde merge. Dacă și ea vă stimulează penisul, puteți urma ritmul ei.

După ce ați mers în toate direcțiile, puteți începe să înconjurați clitorisul. Mergeți întâi spre stânga, apoi spre dreapta. Întâi cercuri mari, apoi mici. Pe urmă treceți la spirale. Descrieți o spirală pornind de la un cerc mare în jurul întregii vulve și apoi din ce în ce mai mic, către clitoris. După ce ați descris un timp cercuri foarte mici și foarte precise în jurul capului clitorisului, puteți începe încet să faceți cercuri mai mari.

Când trageți gluga clitorisului, în loc să-l atingeți direct, puteți să mângâiați în sus și-n jos de-a lungul nervilor care coboară de deasupra. O varietate de mișcări poate fi foarte stimulantă pentru femeie.

În timp ce executați diferite mișcări, ar trebui să urmăriți reacțiile ei pentru a ști care merge cel mai bine în ziua respectivă și a o repeta. Jucați-vă cu

mișcărilor. Executați variații și reveniți. Chiar și o mișcare reușită poate deveni plictisitoare dacă este repetată prea mult. Dar odată ce femeia a ajuns să fie foarte excitată, menținerea unei mișcări constante o poate ajuta să atingă niveluri mai înalte ale plăcerii.

Odată ce femeia a ajuns să fie foarte excitată, menținerea unei mișcări constante o poate ajuta să atingă nivele mai înalte ale plăcerii.

La atingerea clitorisului puteți încerca să descrieți cu degetele literele alfabetului. Vedeți dacă anumite litere duc la reacții mai puternice. Dacă v-au obosit degetele, puteți să vă odihniți mâinile și să folosiți limba. Ei îi va place mult. Îi va produce o senzație complet diferită. Mai ales când este foarte excitată, plimbarea limbii peste clitoris poate fi foarte plăcută.

Sexul oral pentru femei

Mi-aduc aminte bine prima dată când am practicat sexul oral. După ce fusesem călugăr celibatar timp de nouă ani, eram tocmai pe cale să am primul contact sexual cu o femeie, când ea mi-a spus: „Înainte de a intra, mi-ar face mare plăcere să-mi lingi clitorisul. Este grozav.”

Am fost extrem de șocat. Cuvintele acelea îmi răsunau în minte: „Linge-mi clitorisul.” Înainte de asta, nici măcar nu știam că există sex oral la femei. Nici nu-mi trecuse prin minte.

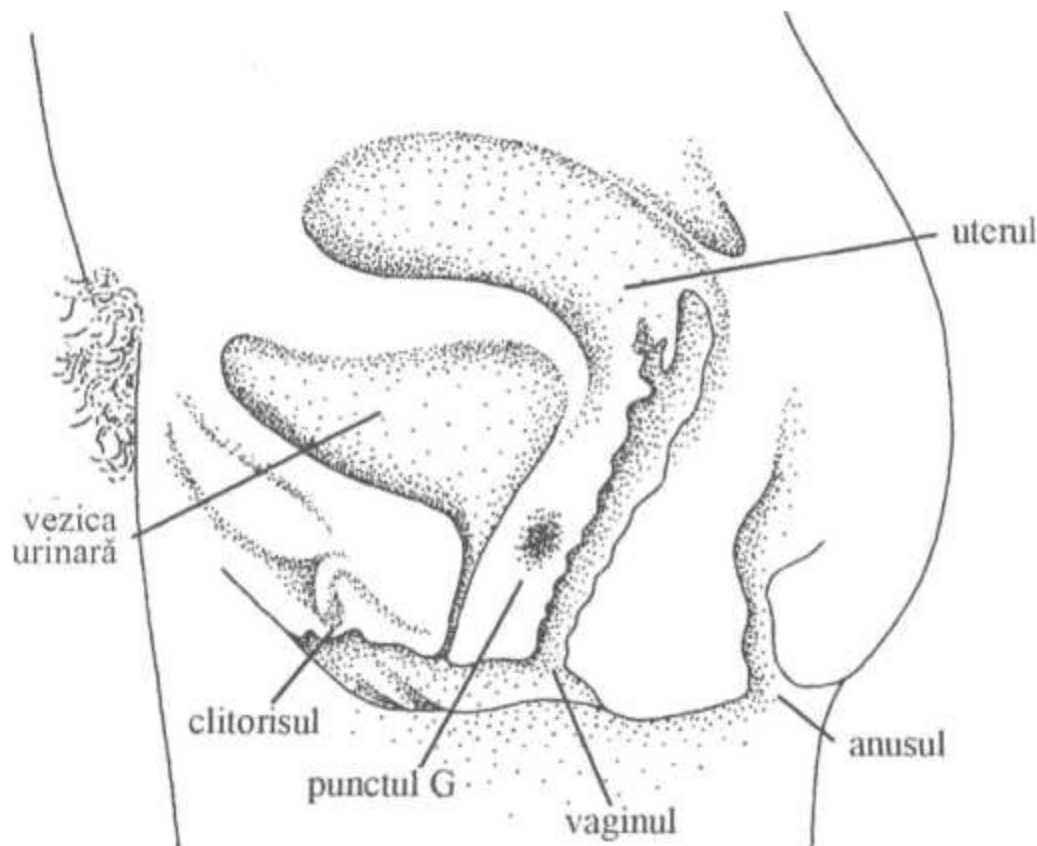
Țin minte încă acel moment. Mă lăsam în jos, parcă aș fi luat aer înainte de a mă arunca pentru prima oară într-o piscină adâncă. Mi-am amintit cuvintele ei: „Este grozav.” Acele cuvinte mi-au dat curaj să continui.

Odată ajuns jos, am descoperit marea bucurie de a satisface o femeie cu limba. Ei i-a plăcut și tuturor femeilor care au urmat le-a plăcut. Nu înseamnă că femeile vor asta de fiecare dată, dar este sigur că apreciază dacă bărbatul o face uneori. Bărbatul se poate simți mai în largul lui dacă știe că, atâta timp cât femeia este curată și sănătoasă, Ungerea secrețiilor vaginale este perfect igienică. De fapt, în Extremul Orient, secrețiile vaginale erau considerate elixirul nemuririi. Dacă totuși bărbatului nu-i vine, poate totuși să-și folosească limba și saliva proprie, fără a trebui să-i înghită secrețiile.

Lingând-o, el poate proceda la fel ca atunci când o atinge. Avantajul suplimentar pentru ea este senzația foarte catifelată și lubrifierea. Pentru a produce altă senzație, el poate suge cu delicatețe clitorisul, atingându-l cu limba sau doar ținându-l în gură și masându-l delicat înainte și înapoi.

Uneori, în timp ce-i linge sau suge clitorisul, el poate să-și introducă ușor un deget sau două în vagin, mișcându-l încet înainte și înapoi. Asta poate adăuga o plăcere suplimentară. Mângâind-o astfel, el îi poate stimula alt punct, pe care unii specialiști îl numesc punctul G, aflat la vreo cinci centimetri în interior, spre partea anterioară. Masarea punctului G poate adăuga o dimensiune nouă stimulării ei.

Descrierile prea tehnice prezintă riscul că putem deveni prea tehnici în sex. Uneori, când bărbații tot caută punctul G, femeia începe să simtă constrângerea performanței. Ca regulă generală, este destul să vă amintiți de clitoris.



Sexul oral pentru bărbați

Sexul oral este una din puținele căi prin care femeia își poate oferi direct dragostea. Sexul oral poate fi un dar superb al dragostei ei sau poate lăsa femeii un sentiment neplăcut. Dacă sunt cunoscute câteva chestiuni de bază care le preocupă pe femei în legătură cu sexul oral, lor le va veni ușor să se bucure oferind acest dar special.

Prima este că bărbații din toata lumea practică asta. Peste tot unde am ținut seminarii, am auzit femei aparținând diferitelor culturi plângându-se în mod repetat despre ceva care le displace la sexul oral.

Destul de frecvent, bărbatul își pune mâinile pe ambele părți ale capului ei și-l apasă spre el. Această senzație este neplăcută pentru ea. Până în acel moment, ea simțise că oferă bărbatului iubit un dar plăcut. Când el îi îndeasă capul, ei i se pare că el își ia ceva și nu mai este vorba de un dar. Dacă bărbatul vrea ca ea să continue să-i ofere acest dar prețios, este destul să-și pună mâinile pe lângă corp, fără să o apese. Bărbatul nu-și cunoaște propria forță din timpul orgasmului. Este ca și cum ar fi străbătut de un fulger și pentru ea poate fi înspăimântător.

Altă plângere a femeilor este că, după ejaculare, bărbatul așteaptă ca ea să-i înghită sperma. Desigur că este bine dacă ea o face, dar el nu trebuie să fie dezamăgit în caz contrar. Este preferința ei, alegerea ei. Nu trebuie să i se pretindă asta.

Datorită posibilității contaminării cu HIV din spermă, unii experți consideră că înghițirea ei ar fi o activitate cu risc ridicat. Bărbatul trebuie să fie extrem de sensibil și respectuos, oricare ar fi poziția ei. Dacă totuși, ea alege să-i înghită sperma, nu este nimic neigienic cât timp el este cu adevărat sănătos și nu e purtător HIV.

Altă situație care poate face neplăcut sexul oral pentru femeie, este încleștarea mușchilor masticatori. În timp ce femeia ține penisul partenerului în gură, după un timp mușchii fâlcii încep să obosească și s-o doară. În timp ce el geme de plăcere, geme și ea de durere.

Sexul oral fără dureri

Sexul oral trebuie să fie de fiecare dată o experiență pozitivă pentru femeie. Nu este nevoie deloc ca ea să sufere în timp ce-i face lui plăcere. Poate fi confortabil și ușor. Există un mecanism automat al bărbaților, care face să fie mult mai ușor pentru femeie.

Cam în momentul când încep s-o doară fălcile sau să-i obosească, se pare că toți bărbații își lasă capul pe spate, închid ochii și dau fericiți din cap. Când femeia observă asta, poate să-i dea drumul penisului, să-și odihnească maxilarele și să-și folosească mâinile mai departe. El nu va observa diferența.

După un timp, el va observa că s-a schimbat ceva și se va uita să vadă ce se întâmplă. În acest moment ea poate introduce din nou penisul în gură iar el va reveni la experiența lui divină. Cu timpul, el va începe să aprecieze și ceea ce-i face ea cu mâna.

Fricțiune și compresie

Există în esență două căi de a stimula penisul: fricțiunea și compresia. Fricțiunea se produce prin frecarea în sus și-n jos, iar compresia, prin strângere și eliberare. La fel cum este foarte excitant pentru bărbat ca femeia să se miște în sus și în jos, tot așa este și când îl strânge și-i dă drumul, într-o acțiune de pompare,

Bărbatul este în general foarte mulțumit cu orice îi face femeia pentru a-i stimula penisul, dar există și mișcări care-1 pot înnebuni de plăcere. În timp ce își relaxează mușchii fălcilor, femeia poate începe cu mișcarea manuală obișnuită, în sus și-n jos.

În sus și-n jos, peste cap, strângere și relaxare

După un timp, ea poate începe să-și varieze mișcările, presiunea, modul de apucare, ritmul. Poate să treacă de la mișcarea de du-te-vino la cea peste cap. Își plimbă mâna în sus, cuprinzându-i penisul. Apoi, în loc să meargă înapoi pe jos, trece peste cap și coboară pe partea cealaltă. Apoi urcă din nou și repetă de câteva ori.

Pe urmă, pe măsură ce plăcerea lui crește, ea poate ține doar penisul,

strângând și relaxând în mod repetat pumnul. Acum poate începe din nou, ducând penisul la gură, protejându-1 de dinți cu buzele în timp ce se mișcă înainte și înapoi.

Uneori se poate mișca lent, accelerând mai târziu. În timp ce-și mișcă gura înainte și înapoi, își poate folosi și mâna, cuprinzând baza penisului. Ea poate urma cu mâna mișcarea în sus și-n jos a capului.

În timp ce-și relaxează maxilarele, poate folosi mișcarea rapidă în sus și-n jos, fără a apăsa prea mult. Această mișcare rapidă îl poate ajuta chiar să-și controleze mai bine ejacularea deoarece este mai puțin intensă ca stimularea vaginală.

Dacă vrea să crească intensitatea, femeia poate strânge mai puternic în timpul mișcării. Alt secret este să asigure lubrificarea cu salivă a penisului. La fel cum bărbatul nu trebuie să stimuleze un clitoris uscat, femeia trebuie să aibă grijă să lubrificeze penisul cu salivă pentru a nu produce încălzire datorită frecării.

Altă mișcare de bază pe care o poate folosi ocazional este cea de înșfacare; ea poate provoca o senzație diferită ținând penisul și mișcând înainte și înapoi din încheietura mâinii. Apoi poate combina rotirea cu o mișcare în sus și-n jos. Sensul este de rotire înainte de mișcarea în sus și rotire înapoi la revenirea în jos.

Mai poate provoca o senzație unică lingând penisul de sus, ca și cum ar deschide un borcan. Prin aceeași mișcare de rotire, poate realiza o stimulare diferită. Toate aceste mișcări diferite asigură o stimulare tot mai mare pentru el, dar sunt amuzante și pentru ea.

Răspândirea plăcerii

După ce i s-a stimulat penisul, corpul bărbatului devine mai senzual. Pentru a-i mări plăcerea, partenera poate începe atunci să o răspândească spre tot corpul. Când este stimulat penisul, restul organelor genitale și al corpului devin mai excitate și doresc să fie atinse. În timp ce-i strânge penisul în mână, ea poate începe să-i lingă testiculele. Asta-1 poate înnebuni de plăcere.

Apoi ea poate dori să-l liniștească, lingând încet, în sus și-n jos de-a lungul întregului penis. Astfel poate să-l domolească, dar continuând totuși să-i producă o mare plăcere.

Strângându-i penisul în mână, ea poate uneori să-și ridice capul spre corpul lui, atingându-l cu buzele prin jur, mușcându-l ușor de sfârcuri și sărutându-l pătimaș la urmă.

Bordura glandului este o zonă care poate fi stimulată anume. Ea o poate stimula delicat și rapid cam așa cum ar vrea să-i fie atins clitorisul. Apoi poate să schimbe zona și să intensifice presiunea.

Așa cum bărbatul are nevoie de ecouri din partea ei, tot la fel și femeia. Când ea face ceva care lui îi place mai mult, el o poate spune. Ea își poate da seama ce îi place mai mult și după diverse exclamații de plăcere.

Altă zonă foarte sensibilă este perineul, un punct aflat la mijloc între baza penisului și anus. Acest punct conține terminațiile nervoase ale întregului corp. Când este lins, mângâiat sau apăsător, îl poate duce pe bărbat la un nivel cu totul nou de plăcere.

Când bărbatul este foarte excitat, ea poate să-i intensifice plăcerea și stăpânirea, apăsându-l ferm pe toată zona perineului cu palma. Aceasta palmare înaintea orgasmului poate să-i ofere bărbatului satisfacții incredibile.

Aplicând o apăsare variată și alternând între mișcări intense și delicate, femeia poate să-i crească excitarea și apoi să-l liniștească. De fiecare dată când îl va excita din nou, plăcerea lui va fi mai mare.

Sex oral simultan

Femeilor le place sexul oral, dar bărbaților le place în general și mai mult. Sexul oral simultan este foarte excitant pentru majoritatea bărbaților. Deși este foarte plăcut, bărbatul trebuie să nu uite că, în special pentru o femeie care dă foarte mult în viață, este greu să dea și să primească în același timp. Pentru ca ea să se bucure de ce primește, ideal ar fi să se gândească la ea și nu la plăcerea lui.

Sexul oral simultan nu va fi întotdeauna la fel de excitant pentru ca ca pentru el. Uneori bărbatul este prea pasionat pentru gustul ei, în timp ce alteori ea se poate antrena cu adevărat. Pentru a se bucura când el îi oferă sex oral, ea trebuie să aleagă momentul. El nu trebuie să-i propună asta mereu. Bărbatul trebuie să țină minte că varietatea este foarte importantă pentru femeie.

La fel cum pentru bărbat este foarte excitant și important sexul oral, romantismul este excitant pentru femeie. În sexul oral, bărbatul poate fi relaxat și iubit în momentele sale cele mai vulnerabile. Este momentul în care primește, după toate eforturile lui de a da. Tot așa, romantismul este modul prin care bărbatul poate da femeii, tăcând-o să știe că o iubește și-i apreciază eforturile.

În capitolul următor vom vedea diferite ritualuri ale romantismului de lungă durată.

CAPITOLUL 13

Cum se păstrează viu farmecul romantic

În timp ce bărbații tânjesc după relații sexuale formidabile, femeile tânjesc după latura sentimentală. Chiar și femeia conducător, dură, orientată spre eficacitate, pune mare preț pe romantism. Romantismul are un efect magic asupra femeilor de pretutindeni. Femeile dau miliarde de dolari anual pe romane de dragoste.

Pentru a-i satisface femeii nevoia de romantism, bărbatul trebuie mai întâi să înțeleagă ce este acesta. Primirea de felicitări, flori și mici cadouri; nopți sub clar de lună; decizii spontane; o masă la restaurant - toate înseamnă romantism.

Nu se poate spune că bărbații nu vor să fie romantici. Doar că bărbatul nu înțelege de ce este atât de important. Este dispus să fie romantic la început pentru a-i arăta ce înseamnă pentru el, dar nu intuiește de ce trebuie să continue la fel. Probabil că dacă și-ar fi văzut mai des tatăl manifestându-și romantismul față de mama lui, n-ar fi trebuit să învețe această artă.

Magia buchetului de flori

Țin minte că odată am rugat-o pe soția mea să-și cumpere și niște flori de la piață. Știam că femeilor le plac florile, dar după un timp m-am întrebat de ce trebuie să le aduc eu. În fond, mi-am spus, i-ar fi ușor să și le aleagă în timp ce-și face cumpărăturile. Pentru ea, acest raționament a fost categoric lipsit de romantism. Descoperind până la urmă importanța gestului de a-i aduce flori, am putut înțelege importanța tuturor gesturilor romantice.

Pentru a se simți curtată, o femeie nu vrea să-și cumpere propriile flori. Vrea ca iubitul să o facă. Nu vrea nici măcar să le ceară. Dacă trebuie să le ceară, nu mai există romantism.

Cumpărarea din proprie inițiativă a florilor este un simbol al faptului că el

ține la ea și-i înțelege nevoile.

Acest gen de simboluri au un rol foarte important în romantism.

Cumpărarea din proprie inițiativă a florilor este un simbol al faptului că el ține la ea și-i înțelege nevoile.

Ea nu dorește o floare în ghiveci, ci una care se va usca în cinci zile. De ce? Pentru ca peste cinci zile el să iasă din nou și să-și dovedească dragostea, cumpărându-i alte flori!

Cumpărarea unui ghiveci nu este un gest romantic. Un ghiveci este un lucru în plus de care femeia trebuie să aibă grijă.

Cum îl poate ajuta femeia să fie romantic

Când uit să-i cumpăr flori, Bonnie mă ajută uneori să-mi amintesc. În loc să-și cumpere singură sau să-mi ceară să-i cumpăr, ea scoate vasele goale. Astfel eu îmi aduc aminte și-mi revine tot creditul pentru florile aduse.

Nu numai că eu mă simt curtenitor și cavaler, dar și ea simte că țin la ea. Dacă tot uit, deși a scos vasele, uneori ea mă roagă să-i aduc flori în loc să-și ia singură.

Deși nu mai este la fel de romantic, ea se poate bucura de flori iar eu mă simt mai aproape de ea fiindcă i le-am adus. Văzând cât de fericită o fac florile, am tendința să nu mai uit.

Efectul romantismului

Când bărbatul pune la cale o ieșire, face rost de bilete, conduce mașina și are grijă de toate detaliile mărunte, este vorba de romantism. Când își asumă responsabilitatea să aibă grijă de lucruri, permite femeii să se destindă și să se bucure de grija acordată. Este ca o minivacanță care o ajută să-și regăsească latura feminină.

Romantismul este ca o minivacanță care ajută femeia să-și regăsească latura

feminină.

Momentele romantice sunt deosebit de utile acelor femei cărora le vine greu să-și mărturisească sentimentele, în timpul unei ieșiri romantice femeia poate simți că este apreciată, adorată, înțeleasă și sprijinită. Ea se bucură de avantajele de a vorbi fără a trebui să vorbească.

Comportamentul romantic al bărbatului îi repetă că îi este recunoscător și, prin anticiparea dorințelor ei, el îi dovedește că o înțelege și o respectă. Aceste gesturi îi asigură același fel de sprijin ca o discuție. În ambele cazuri simte că este auzită.

De ce este important romantismul

Romantismul este atât de important astăzi deoarece ajută femeia să revină la latura ei feminină. Cea mai mare parte a zilei, ea are o activitate tradițional masculină care o obligă să se axeze mai mult pe latura ei masculină. Pentru a se destinde, ea are nevoie ca partenerul să o ajute să revină la latura ei feminină.

Romantismul plasează clar femeia în rolul feminin de a fi deosebită și ocrotită. Când bărbatul se preocupă cu pasiune de satisfacerea nevoilor ei, ea este capabilă de tendința de a avea grijă de alții. Dar, pentru ca romantismul să rămână viu, trebuie să existe și o bună comunicare.

Romantismul și comunicarea

Pentru ca romantismul să supraviețuiască, femeia trebuie să simtă în fiecare zi că este auzită și înțeleasă. La începutul unei legături, femeia nu-1 cunoaște cu adevărat pe bărbat și-și poate închipui că este cu adevărat băgată în seamă, înțeleasă și acceptată. Acest sentiment pozitiv este terenul fertil al dragostei și pasiunii. Dar, după câteva dezamăgiri, acest farmec se destramă.

Dacă bărbatul nu este versat în tehnica de a asculta și a înțelege o femeie, sau când femeia se opune la împărtășirea sentimentelor care apar spontan, ea simte în cele din urmă că nu e ascultată și se inhibă. De obicei nici nu știe ce s-a întâmplat. El poate avea chiar tentative romantice, dar fără același efect

magic. Chiar și florile își pierd puterea dacă femeia nu simte zi de zi că este ascultată.

A discuta este o necesitate feminină importantă. Am descris pe larg această metodă de comunicare în celelalte cărți ale mele. Dar ritualurile romantice care spun „te iubesc și-mi pasă de tine” pot comunica în bună măsură dragostea, fără cuvinte. Cu ajutorul romantismului comunicarea este mult mai ușoară.

Realizarea ritualurilor romantice

În relația cu Bonnie avem câteva ritualuri care hrănesc în același timp latura ei feminină și latura mea masculină. Ritualurile romantice sunt acțiuni simple care dovedesc că el ține la ea și ea îl apreciază pe el. Iată un exemplu:

Ritualurile romantice sunt acțiuni simple care dovedesc că el ține la ea și ea îl apreciază pe el.

Ca scriitor, am acasă o cameră pentru scris. Când o aud venind acasă, mă opresc imediat, mă ridic și o caut. O întâmpin cu o îmbrățișare. Ca și oferirea de flori, acest mic ritual creează sentimentul că țin la ea. Când ea se luminează la față pentru că o întâmpin astfel, mă simt și eu iubit și apreciat. Dacă uit să o întâmpin, ea mă găsește și-mi cere să o îmbrățișez. Unora dintre femei le pare paradoxal gândul de a fi nevoite să ceară să fie îmbrățișate. Îmbrățișarea le face să se simtă sprijinite. A trebui să ceară o îmbrățișare înseamnă că nu este sprijinită. Desigur, este mai romantic dacă bărbatul se oferă să o îmbrățișeze, dar dacă uită, este mai bine ca ea să o ceară decât să simtă lipsa îmbrățișării și să aibă resentimente.

Desigur este mai romantic dacă bărbatul se oferă să o îmbrățișeze, dar dacă uită, este mai bine ca ea să o ceară decât să simtă lipsa îmbrățișării și să aibă resentimente.

A solicita dragostea: Marele pas

Țin minte când Bonnie mi-a cerut prima dată să o îmbrățișez. A însemnat foarte mult pentru relația noastră.

în loc să fie supărată că nu o îmbrățișez, ea mi-a cerut să o fac.

Pentru mine a fost un adevărat dar. Ea a început să înțeleagă că cel mai bun mod de a mă iubi era să mă ajute să reușesc să o iubesc. Aceasta este o abilitate relațională foarte importantă.

Țin minte încă prima zi când ea mi-a cerut să o îmbrățișez. Stăteam în cămăruța mea și ea își manifesta epuizarea. A spus:

—Of, ce zi.

Apoi a oftat adânc. În limbajul ei îmi cerea să o îmbrățișez. Ce auzeam eu era că este obosită și am presupus în mod greșit că probabil voia să fie lăsată singură.

În loc să se supere că nu am observat și nu am reacționat la solicitarea ei, ea a făcut marele pas de a-mi cere ceea ce voia, chiar dacă i părea evident.

—John, n-ai vrea să mă îmbrățișezi ? a spus ea.

Reacția mea a fost imediată. Am spus „Desigur”. M-am dus la ea și am strâns-o în brațe. Ea a oftat din nou și mi-a mulțumit. „Oricând” am spus eu. Ea a chicotit și a zâmbit. Am întrebat-o ce este.

—N-ai idee ce greu mi-a fost să-ți cer să mă îmbrățișezi, a spus ea.

—Chiar așa? De ce să fie greu? Întotdeauna vreau să te îmbrățișez dacă și tu vrei, am zis eu.

— Știu, a răspuns ea. Dar este atât de umilitor să trebuiască să-ți cer. Mi se pare că cerșesc dragostea. Vreau să simt că vrei să mă îmbrățișezi la fel de mult cât vreau eu. Am această idee romantică, anume că tu vei observa că simt nevoia să fiu îmbrățișată și o vei face automat.

—Ei... bine, de acum voi încerca să observ și s-o fac.

Îți mulțumesc pentru că mi-ai cerut-o. Sper că o vei face și în viitor dacă nu vei observa.

Dă-i atenție când pare distantă

Chiar azi dimineață am observat că soția mea pare puțin distantă. În loc s-o las în pace sau să nu-i dau atenție, am întrebat-o imediat cum se simte. Acesta este un alt ritual important.

—Te simți bine? am întrebat-o.

—Mă simt puțin cam singură, ca o nevastă de scriitor, a răspuns Bonnie.

În loc să iau asta ca pe o invitație la o discuție în contradictoriu despre cât timp acord scrisului și cât legăturii dintre noi, eu am auzit ceea ce-mi spunea ea de fapt. Se simțea singură. Nu voia să spună decât că i-ar fi plăcut s-o îmbrățișez. Așa că, în loc să mă apăr, am spus hotărât:

—Oo, vino-ncoace... hai să te îmbrățișez.

Mese în oraș

Același principiu de a cere ceea ce-ți dorești se aplică tuturor ritualurilor romantice. Când Cindy este obosită, soțul ei Bob se oferă să pregătească cina sau să o ia la restaurant. Dacă el nu observă sau nu-i face această ofertă, ea îi cere: „Bob, n-ai vrea să ieșim la un restaurant?” sau „Bob, n-ai vrea să pregătești tu cina?”

Epilogul acestui ritual este că, la sfârșitul mesei, Cindy îi mulțumește întotdeauna lui Bob. Ea îi mulțumește, deși nota este plătită din banii lor. Dacă Bob cumpără ceva pentru masă, ea îl apreciază la fel ca atunci când el pregătește cina.

Comandarea meniului

Alt ritual, cu ocazia unei mese la restaurant, este ca bărbatul să o întrebe pe femeie ce vrea și apoi să comande el când vine chelnerul. Deși nu trebuie să facă asta de fiecare dată, când o face, ocazia devine deosebită. Ea primește mesajul că el îi acordă atenție, ține minte ce-i place și are grijă.

Când el comandă pentru ea, nu înseamnă că ea nu o poate face. Este doar un ritual romantic prin care-i spune: „Tu faci întotdeauna atât de multe pentru mine și ceilalți, așa că lasă-mă să fac asta pentru tine.”

Alt fel de a crea intimitate la restaurant este ca el să-i propună mâncăruri care știe că-i plac. Asta îi dă sentimentul că este văzută, auzită și cunoscută. Ironia este că, dacă ea îi sugerează ce să mănânce, el se poate simți cocoloșit, ceea ce este lipsit de romantism. Ceea ce este romantic pentru ea nu este romantic pentru el.

Bărbaților le revine meritul

Unul din modurile în care femeia poate crea romantism când mănâncă la restaurant, este pur și simplu să se distreze și să aprecieze mâncarea și restaurantul. Când o duce în oraș, el are tendința să-și asume meritul pentru masă. Dacă ei îi place, el simte că „da, eu am pregătit masa.”

Când merg în oraș, femeia are o ocazie minunată de a-1 face să se simtă și el deosebit. Dacă ea apreciază ceea ce-i oferă el, bărbatul se simte mai apropiat.

Când merg la un film și ei îi place, iarăși o parte din merit îi revine lui. El se simte de parcă „da, eu am scris scenariul, eu l-am regizat, am jucat în el.” Desigur, știe că nu el a creat filmul, dar la nivel afectiv este ca și cum ar fi făcut-o.

Pentru a menține romantismul, ea trebuie să fie atentă la sentimentele lui, când nu-i place un film. Nu este nevoie să-i arate cu multe detalii că nu i-a plăcut filmul. Bărbatul se simte cel mai bine când reușește să-i ofere o bucurie.

Concentrarea asupra părților bune

Uneori bărbatul va sesiza că ei nu i-a plăcut filmul și o va întreba ca să se asigure: „ți-a plăcut?”. El nu vrea cu adevărat un răspuns precis despre film, ci un comentariu amabil, astfel încât să nu aibă impresia că i-a stricat seara.

Pentru a-1 ajuta în acele momente de vulnerabilitate și stânjeneală, ea trebuie

să se concentreze asupra părților pozitive și să caute ceva care a fost bun sau i-a plăcut. Poate face o pauză, pentru a-i da de înțeles că se străduiește să găsească ceva bun la acel film. Cu cât va întârzia mai mult, cu atât el va ști că nu i-a plăcut filmul și o va aprecia cu atât mai mult că nu se plânge de el. După o pauză pentru a găsi ceva care i-a plăcut, ea poate fi sinceră, dar nu critică. Ar putea spune: „Mi-a plăcut scena cu apusul. A fost o imagine frumoasă.”

Dacă nu a fost nimic bun, ea ar putea spune: „Nu cred că am mai văzut așa un film.” El va înțelege imediat mesajul și va schimba subiectul.

Sau, ar putea spune: „Mi-a plăcut să fim împreună.” El o va aprecia, cu siguranță.

Ei îi va veni mai ușor efortul de a face aceste comentarii încurajatoare dacă înțelege că el îi cere de fapt să-l ajute să-și salveze obrazul.

La fel cum micile daruri și o grijă afectuoasă din partea bărbatului o fac pe femeie să se simtă iubită, bărbatul se simte iubit și are o dispoziție romantică atunci când ea îi apreciază eforturile și ceea ce-i oferă. Grijă pentru lucrurile mărunte creează romantismul durabil. Când bărbații și femeile consideră că li se cuvine ca celălalt să le aparțină, romantismul dispare.

Este mai bine ca unele lucruri

să nu fie rostite

Dând acest exemplu la un seminar, o femeie a replicat:

—Nu mi se pare corect să fac asta. De ce să nu-i pot spune?

—Vă înțeleg frustrarea, dar ca să vă ajut să înțelegeți mai bine situația, o să vă pun o întrebare, am spus eu.

Ea a zâmbit și a încuviințat.

—Ce ar trebui să spună un bărbat când soția sa se îmbracă și-l întreabă uitându-se în oglindă: „Crezi că m-am îngrășat?”

Ea a început imediat să râdă și a înțeles.

Când e vorba de romantism, este mai bine ca unele lucruri să fie trecute sub tăcere, mai ales în momente delicate. Motivul pentru care bărbații și femeile au tendința să fie insensibili, este că nu intuiesc diferențele de sensibilitate. Bărbatul ar putea gândi: „De ce trebuie să-i tot aduc flori sau să-i deschid ușa?” iar femeia se poate întreba „De ce trebuie să-i mulțumesc pentru lucrurile pe care le face?”

Pe măsură ce ne înțelegem mai bine unii pe alții, aceste mici ritualuri devin distractive și, cel mai important, sunt afectuoase, amabile și atente.

Pe măsură ce ne înțelegem mai bine unii pe alții, aceste mici ritualuri devin distractive și, cel mai important, sunt afectuoase, amabile și atente.

Tehnici de supraviețuire

Dacă o femeie nu înțelege această chestiune delicată, ea își poate inhiba cu ușurință partenerul, fără ca măcar să-și dea seama.

Iată un exemplu. Bonnie și cu mine am mers să vedem un film cu adevărat bun. Ne-a plăcut ambilor. Dar ceea ce țin minte chiar mai bine decât filmul, a fost observația făcută la ieșire de o femeie către partenerul ei.

El tocmai o întrebase dacă-i plăcuse filmul. Ea a răspuns că o dezgustase. Am văzut cum lui i-a căzut fața și a întrebat-o: „Ce vrei să facem acum ?”

Ea a răspuns: „Aș vrea să stau lângă intrare și să spun tuturor ce film oribil a fost.”

Țin minte și acum privirea înfrântă a omului.

Femeia nici n-avea habar că distrugea orice urmă de romantism care ar fi existat în acea seară. Desigur că acel om avea să ezite înainte de a mai alege

vreun film la care să meargă cu ea.

Rostirea adevărului

Rostirea adevărului este esențială pentru supraviețuirea intimității și romantismului într-o legătură, dar alegerea momentului este la fel de importantă. Pentru a avea o dragoste durabilă, discuțiile trebuie să aibă loc în momentul potrivit și într-un mod care nu ofensează, nu rănește și nu-1 irită pe partener.

Rostirea adevărului este esențială pentru supraviețuirea intimității și romantismului într-o legătură, dar alegerea momentului este la fel de importantă.

Faptul că dispun de numeroase ritualuri romantice, le oferă bărbaților și femeilor suportul emoțional necesar pentru a fi mai deschiși, în special în legătură cu chestiuni importante.

Faptul că dispun de numeroase ritualuri romantice, le oferă bărbaților și femeilor suportul emoțional necesar pentru a fi mai deschiși, în special în legătură cu chestiuni importante.

Când bărbatul se simte apreciat, îi este mai ușor să-i asculte sentimentele și nevoile și să reacționeze cu afecțiune la ele.

Când nu este apreciat și o aude vorbind despre problemele ei, bărbatul are impresia că i se spune că nu face destul.

Bărbații capătă o nouă pricepere: aceea de a asculta femeile descriindu-și sentimentele. Prin tradiție, bărbaților nu li s-a pretins să asculte atent la sentimentele femeilor. Dacă femeia era supărată, el „făcea ceva” sau „rezolva ceva” pentru a o face să se simtă mai bine. Când femeia avea nevoie de empatie, pentru a-și găsi sprijin afectiv, nu-i vorbea bărbatului, ci se adresa altor femei. Până de curând, femeile nici măcar nu voiau să vorbească bărbaților de sentimentele lor.

Cum ajută discuțiile la păstrarea ' romantismului

Astăzi femeile nu au mult timp unele pentru altele. Mai mult sau mai puțin, toate se simt copleșite de treburi. Lipsindu-le sprijinul altor femei și trebuind să discute într-un mod foarte eficient la serviciu, multe femei nu numai că tânjesc să-și împărtășească sentimentele la sfârșitul zilei, dar chiar sunt ahtiate. Ca prin farmec această nouă dilemă poate fi de fapt un prilej formidabil pentru romantism. Așa cum am mai arătat, bărbații au nevoie să se simtă necesari și apropiați. Acesta este principalul lor combustibil afectiv. Când femeile se pot descurca, protejându-se singure, apare o mare problemă. Realmente, bărbații își pierd slujba, sunt dați afară din serviciul pe care l-au deținut în exclusivitate de mii de ani.

Deși femeile nu mai sunt la fel de dependente de bărbați pentru asigurarea traiului și apărare, au acum o nevoie care apare dintr-o dată: un bărbat cu care să vorbească; un partener căruia îi pasă cu adevărat și care le ascultă. Femeile au astăzi nevoie să comunice și să se simtă ascultate la sfârșitul zilei.

Importanța comunicării

Uneori, chiar înainte de a putea aprecia gesturile romantice, femeile au nevoie să comunice și să simtă că sunt ascultate.

La fel cum sexul îl pune în legătură pe bărbat cu propriile sentimente, comunicarea o pune în legătură pe femeie cu nevoia de romantism.

La fel cum sexul îl pune în legătură pe bărbat cu propriile sentimente, comunicarea o pune în legătură pe femeie cu nevoia de romantism.

În ultimii douăzeci de ani, lipsa de comunicare în relațiile intime a fost o nemulțumire majoră a femeilor. Motivul este simplu: femeile suprasolicitate au nevoie să vorbească mai mult despre sentimentele lor pentru a face față stresului.

Femeile suprasolicitate au nevoie să vorbească mai mult despre sentimentele lor pentru a face față stresului.

Învățând să-i satisfacă femeii această nevoie nou apărută, de a discuta cu partenerul ei, bărbatul își regăsește locul și poate avea grijă de soția lui într-

un fel nou și la fel de important. Învățând treptat să asculte, bărbatul își poate ajuta femeia să scape de senzația de copleșire, dându-i un motiv de a-l aprecia foarte mult.

Deschiderea ușii la urcarea în mașină

Ritualurile și obiceiurile romantice sunt moduri prin care se pot exprima ușor cele mai profunde sentimente. Deschiderea ușii la mașină este unul din aceste ritualuri. Mai ales pentru bărbați, asemenea gesturi sunt un mod de a-și exprima dragostea. Când femeia îi apreciază eforturile, nu numai că el se simte mai aproape de ea, dar și inima ei începe să se deschidă.

Ritualurile și obiceiurile romantice sunt moduri prin care se pot exprima ușor cele mai profunde sentimente.

Când un cuplu iese în oraș, el ar trebui să se ducă să-i deschidă ușa mașinii, chiar dacă ușa se descurcă automat. Dacă uită să o facă, ea îi poate aminti data viitoare când se apropie de mașină, luându-1 de braț astfel încât el o va conduce firește până la ușă.

Chiar dacă îi deschide ușa, gestul foarte feminin de a se lipi de el și a-l cuprinde de talie este plăcut pentru amândoi.

Notați dorințele

Alt ritual romantic este să vă notați dorințele. Când femeia îi cere ceva iar el nu-i poate da un răspuns imediat, cel mai bun lucru este ca ea să-l facă să-și noteze dorința ei. Dacă el nu-și scrie, ea are impresia că va trebui să-i tot aducă aminte. Femeia simte că este iubită de un bărbat care o ascultă și reacționează rapid la cererile ei sau cel puțin, și le notează. Acest gen de reacție promptă îi dă sentimentul că el este cu adevărat la dispoziția ei. La fel cum bărbaților le place ca femeile să reacționeze sexual, femeilor le place ca bărbații să reacționeze la micile lor solicitări.

De câte ori este posibil, dacă cererea ei poate fi satisfăcută imediat, doar în câteva minute, cel mai bun mod de a asigura durabilitatea dragostei este ca el să o facă „pe loc”. O reacție promptă este atât de plăcută pentru femeie! Când

ea spune, de exemplu, „S-a ars becul de sus”, el își poate spune „durează doar două minute, hai s-o fac acum”. Înainte de a înțelege că lucrurile mărunte înseamnă mult pentru femei, aș fi lăsat asta în coada listei mele de probleme, deoarece celelalte becuri ardeau. N-aș fi ajuns să o rezolv decât mult mai târziu.

La fel cum bărbaților le place ca femeile să reacționeze sexual, femeilor le place ca bărbații să reacționeze la micile lor solicitări.

Adevărul este că unui bărbat îi ia doar două minute să schimbe un bec. Când femeia îi cere un astfel de fleac, un bărbat ager reacționează imediat și ei îi place asta.

Nu vreau să spun că bărbatul ar trebui să stea tot timpul pregătit, așteptând să vadă ce vrea ea. Desigur, bărbații pot fi foarte ocupați sau obosiți și trebuie să-și rezolve și problemele proprii, pe lângă problemele partenerelor. Dacă ea spune că în curte este mizerie, el nu trebuie să sară și să înceapă curățenia. Rezolvarea acestui gen de cereri necesită mai multe ore. Ele pot fi trecute pe lista de așteptare.

La fel cum bărbatul trebuie să asculte și să reacționeze la nevoile și cererile ei așa cum poate, modul femeii de a crea romantismul este de a nu lua ca de la sine înțeles tot ceea ce face bărbatul pentru ea. Desigur, vor exista momente când ea nu reacționează mani-festându-și aprecierea, la fel cum uneori el nu va reacționa imediat la cererile ei, dar fiind conștienți de aceste mecanisme, ei se vor mișca întotdeauna în sensul corect. Pe măsură ce cuplurile o practică, întreținerea romantismului devine tot mai ușoară. Când bărbatul anticipează că va fi apreciat pentru ce va face, are mai multă energie să o facă. Când femeia anticipează că el o va asculta și va reacționa, va aprecia și recunoaște mult mai ușor ceea ce face el și va fi mai îngăduitoare când el face greșeli, sau pare egocentric și leneș.

Dacă femeia îl face tot timpul pe bărbat să se simtă grozav pentru gesturile lui mărunte, el va continua să le facă. Asta scoate la suprafață ce are el mai bun. Fără ajutorul ei, probabil că el va reveni fără să-și dea seama la concentrarea asupra problemelor mari, cum ar fi câștigarea banilor și asigurarea existenței.

Când face lucruri mărunte pentru ea, îi dă ei ocazia să-și simtă din nou dragostea pe care i-o poartă. Se poate ca ea să-l iubească, dar dacă bărbatul nu face aceste gesturi, ei îi este greu să-și dea seama de afecțiunea pentru el.

Este nevoie de timp pentru crearea ritualurilor, dar de fiecare dată când bărbatul se obișnuiește să facă ceva care-i place femeii, iar ea continuă să-și exprime aprecierea în loc să considere ca pe ceva de la sine înțeles, el va fi motivat automat să facă puțin mai mult.

Ieșirea la plimbare

Unul din ritualurile romantice ale lui Robert și Cher este să se plimbe împreună. Lui Cher îi plac foarte mult plimbările. La începutul legăturii lor, Robert era un maniac al muncii. Când Cher îl întreba dacă vrea să meargă la plimbare, el spunea că nu, fiindcă are de lucru.

Intr-o zi, el și-a dat seama că o plimbare îi ia doar cincisprezece minute și, cum lui Cher îi plăcea să se plimbe, probabil că era foarte bine pentru relația lor. Și-a amintit că la supărare ea spunea lucruri de genul: „Suntem atât de ocupați, niciodată nu avem timp unul pentru altul.”

Ca o experiență, el a început să facă mici plimbări cu ea. La început nu i-au zis mare lucru, dar acum îi plac. La început se plimbau și ea vorbea. El era preocupat mai mult de munca lui. Ea ar fi putut ușor să se supere că el se gândea tot timpul la muncă, dar s-a bucurat cu înțelepciune de prezența lui, fără a pretinde mai mult. Cher era mulțumită să vorbească de frumusețea copacilor.

Cu timpul, deoarece pe ea o făcea fericită, a început să-i placă și lui tot mai mult. Acum iese la plimbare chiar când ea nu este cu el. îi place. Este o pauză plăcută și, când se întoarce acasă, este mai relaxat, mai limpede, mai eficient.

Noaptea noastră în oraș

Philip și Lori au grijă să iasă cel puțin o dată pe săptămână în oraș și să se distreze fără a simți grijile casei și familiei. Desigur, uneori ies de mai multe

ori, dar întotdeauna ies marți seara.

Marți seara este seara lor de filme. Ambilor le plac filmele. În plus, tot la două săptămâni, fac ceva mai deosebit, de exemplu se duc la teatru sau la concert.

Acest gen de ritual este important în special pentru femei, deoarece le dă o senzație de siguranță că vor primi sprijinul afectiv necesar pentru a face față stresului vieții de zi cu zi.

Ieșirea cu băieții

În fiecare săptămână Craig iese la film sau în altă parte cu prietenii lui. De obicei se duc la un film „pentru băieți” care nu i-ar plăcea soției lui, Sarah.

Deși, la prima vedere, nu pare, acest ritual ajută legăturii lor. Petrecând un timp cu băieții, el nu se mai așteaptă să-și găsească sprijinul exclusiv la Sarah. Timpul petrecut departe îl ajută să se simtă complet liber să fie el însuși. Rezultatul este că începe să-i simtă lipsa și vrea să fie cu ea mai mult.

Sarah înțelege asta, deoarece apreciază mult înțelegerea lui când ea își petrece timpul cu prietenele. El recunoaște că pentru ea este de o importanță vitală ca o mare parte din nevoi să-i fie satisfăcute de prietenele ei, astfel ca să nu aștepte totul de la el.

Când el iese cu băieții, atitudinea ei aprobatoare îl face să simtă că e susținut. La început, ea obișnuia să-l privească îndurerată de câte ori ieșea cu băieții. Acum chiar ea îi amintește când el uită.

Aprinderea focului

Charley și Carol au un ritual legat de aprinderea focului, lama, când i se făcea frig, Charley obișnuia să dea drumul la calorifer. Acum însă, o întreabă pe soția lui dacă îi este frig. Simplul fapt că o bagă astfel în seamă, o face să se simtă importantă.

Când vrea să creeze o atmosferă mai romantică, el se oferă să aprindă un foc. Aprinderea unui foc de către bărbat pentru femeie înseamnă ceva foarte special. Se trezesc anumite sentimente primordiale. Există un motiv foarte întemeiat pentru care atâtea case de odihnă au căminuri în dormitoare. Când s-au mutat în noua lor cabană, Carol voia să facă o mulțime de schimbări. Lui Charley i se părea că toate ideile erau bune. În timp ce încuviința ideile ei, se gândea la ce-și dorea el.

El ar fi vrut un șemineu automatizat, cu gaz. Apăsând un buton, focul se aprindea automat. Carol, însă, nu era amatoare de șemineuri de înaltă tehnologie. Când el a propus asta, ea a spus într-o manieră pozitivă:

—Pare o idee bună. Îmi dau seama de ce ți-1 dorești.

După o pauză, el și-a spus: Perfect, ea va fi de acord.

Apoi, ea a continuat:

—Nu știu, când aprinzi un foc pentru mine, se întâmplă ceva foarte deosebit. Este ceva fundamental.

Deoarece el a înțeles puterea acestor ritualuri romantice, a renunțat la ideea unui șemineu sofisticat și acum e bucuros că a făcut-o.

Uneori, pentru a crea o atmosferă romantică, este destul ca el să aprindă un foc. Va aștepta ca ea să fie acasă și apoi va căra în casă buștenii grei. Apoi va începe să așeze lemnele și să aprindă focul.

Ea apreciază fiecare efort făcut de el. Pentru ea este ceva deosebit să vadă că el îi poartă de grijă. Uneori ea va face singură focul dar, deși e plăcut, asta nu va aprinde automat focul sentimentelor romantice.

Cine aduce lemnele

În existența de zi cu zi, femeia modernă nu mai are sentimentul atât de puternic că bărbatul are grijă de ea. Desigur, el continuă să plece de acasă și să muncească din greu pentru ea, dar și ea pleacă și muncește din

greu. Romantismul este tot ce o ajută să se simtă că nu e singură și că cineva are grijă uneori de ea. Orice lucru mărunț pe care bărbatul îl face anume pentru ea arată că el ține la ea și creează romantism.

Intr-o zi, Charley a început să-l roage pe Jeff, care îi ajută în gospodărie o dată pe lună, să facă în casă o stivă de lemne și să așeze câteva în cămin. Aprinzând aceste lemne așezate de Jeff, el a observat că nu aveau asupra lui Carol același efect ca atunci când el făcea efortul de a pregăti focul.

La nivel rațional, își putea spune: „Eu îl plătesc pe Jeff, așa că meritul îmi revine mie.”

Dar din perspectiva lui Carol, nu conta că Charley îl plătise pe Jeff. Pentru a se crea atmosfera romantică, femeia are uneori nevoie ca bărbatul să se străduiască direct pentru ea.

Acesta este un aspect foarte important al ritualurilor romantice. Femeilor le place să-și vadă bărbații străduindu-se sau tăcând sacrificii pentru ele. La nivel profund emoțional, dacă vede că soțul cară buștenii grei și-i așază în cămin, femeia simte că el se străduiește pentru confortul ei și se simte iubită.

Este cu totul altceva decât să se străduiască pentru alții care îl plătesc și apoi să aducă acasă banii. La nivel afectiv, când el își câștigă banii, își îndreaptă atenția și energia către cei pentru care lucrează, nu către ea.

Pentru romantism, femeia are nevoie să simtă că energia bărbatului este consumată și orientată direct pentru ea.

Pentru romantism, femeia are nevoie să simtă că energia bărbatului este consumată și orientată direct pentru ea.

Dusul gunoiului

Femeia apreciază îndeosebi când bărbatul este dispus să facă ceva care ei nu-i place. Un exemplu foarte bun este dusul gunoiului. Larry nu obișnuia să ducă gunoiul. Prin cererile lui Rose, repetate, însă nu pe un ton de interpelare, de a se duce cu gunoiul și prin aprecierea arătată ulterior, atitudinea lui s-a schimbat.

Acum, de câte ori ea pare puțin mai distantă sau frustrată, el începe să se uite dacă nu trebuie dus gunoiul. Această reacție se produce deoarece el a constatat în mod repetat cât de mult apreciază ea când el aruncă gunoiul. Nu este doar un ajutor, simbolizează mult mai mult.

Arată că el este dispus să coboare de pe scara succesului și să facă ce e nevoie pentru viața lor împreună. Dovedește că nu este mai presus de muncile casnice.

Arată că ea nu e singură și că el îi apreciază eforturile, fiind dispus să o ajute să-și poarte povara grea. Arată că îi pasă. Acum, când vine acasă este bucuros să fie „omul ei de serviciu”.

Ajutorul la spălarea vaselor

La începutul căsătoriei cu Bonnie, i-am spus că mă voi implica foarte mult în creșterea copiilor și voi face ceva treabă prin casă, dar nu-mi place să spăl vasele. I-am spus că nu-mi place să spăl vasele și nu vreau să mă facă să mă simt vinovat dacă nu le spăl. Dacă nu-i plăcea să le spele, puteam angaja pe cineva pentru asta. Ea a spus că-i în regulă și că se poate ocupa de ele. Pe când era însărcinată, am putut vedea că o epuizează să spele scara vasele. I-am spus că le voi spăla eu cât timp va dura sarcina, apoi vom reveni la vechiul sistem.

În fiecare seară când spălam vasele, ea mă aprecia. Mă trata de parcă aș fi făcut ceva formidabil. La câteva luni după nașterea lui Lauren, i-am predat cu bucurie această sarcină. Ea a apreciat din nou ce am făcut timp de atâtea luni și nu s-a supărat să preia din nou această atribuție.

După câteva săptămâni, a început să-mi lipsească acel sentiment minunat pe care-l aveam când mă aprecia pentru spălatul vaselor. Așteptam să văd că e obosită și mă ofeream s-o ajut. De fiecare dată era bucuroasă și ușurată.

Acum, după mulți ani, spăl frecvent vasele. Este un mod de a-i cuceri instantaneu dragostea. Ea nu o consideră niciodată ca o obligație a mea și mă apreciază.

Intr-o zi, cineva i-a întrebat pe copii cine spală mai des vasele. Toți au spus că eu. Bonnie a spus că ea și

copiii au protestat. Le-am explicat că ea le spală mai des, dar că există un motiv întemeiat pentru care ei credeau că eu. „Eu spăl vasele doar când mă vede cineva”, le-am spus în glumă.

Ca orice ritual romantic, spălarea vaselor este un fel prin care pot să o ajut, iar ea poate să mă aprecieze. O fac atât pentru a câștiga aprecierea lui Bonnie cât și ca să o ajut.

Spălarea vaselor este un preludiu reușit

Uneori, când soția mea este foarte obosită și se culcă fără să mai curețe în bucătărie, eu rămân și spăl vasele. Rareori ia mai mult de douăzeci, treizeci de minute. Când se trezește a doua zi și găsește bucătăria curată, simte un amestec formidabil de bucurie și ușurare. Într-un moment, dragostea ei pentru mine crește enorm. De multe ori vine și mă trezește într-un fel foarte plăcut. Asta nu înseamnă că de câte ori spăl vasele, ea trebuie să facă dragoste cu mine. Asta n-ar fi romantism. Ar fi un contract de afaceri.

Spălarea vaselor e urmată adesea de sex, deoarece o face să se simtă iubită. Firește, ea începe să se simtă excitată. Știind cât de mult apreciază ea ajutorul meu, spălatul vaselor îmi aduce și mie satisfacții.

Ieșirea la evenimente culturale

Grant și Theresa se duc la spectacole ca ritual romantic. Ambilor le plac filmele, dar uneori Theresa are chef să meargă la teatru sau la un concert. Au trebuit ani ca Grant să înțeleagă cât era de important pentru ea să vadă și altceva în afară de filme. Credea că dacă el se distrează atât de bine la filme, se distrează și ca la fel.

Ei îi plăcea să meargă la filme, dar voia să facă și altceva. Acum ritualul lor este ca ea să menționeze un anumit eveniment, iar el să se ocupe de cumpărarea biletelor. Ea n-are de spus decât că se joacă o piesă nouă, iar el înțelege aluzia și fixează cu ea o ieșire. El poate spune: „Pare o idee bună.

Hai să mergem miercuri seara.” Atunci ea se simte iubită și băgată în seamă.

Grant ține minte când a recunoscut prima oară importanța evenimentelor culturale pentru crearea atmosferei romantice. Pe atunci nu se preocupa de asemenea lucruri. După ce a tot făcut aluzie la un concert, Theresa s-a dus și a cumpărat singură biletele. A fost un Concert frumos și, mergând spre casă, ea l-a uimit. Știuse că ei îi plăcuse, dar nu-și dăduse seama cât de mult.

Ea i-a spus:

—Îți mulțumesc pentru că m-ai luat. A fost atât de bine. Apoi, după o pauză, a adăugat: Sunt de-a dreptul excitată.

—Excitată? a repetat el.

—Da.

El a fost atât de excitat încât, ajungând în garaj, și-au scos hainele și au făcut-o în mașină.

Evident, a doua zi Grant s-a sculat devreme și a luat un abonament la toată stagiunea de concerte.

Complimentele

Alt ritual constă în a complimenta o femeie de câte ori se gătește, poartă ceva nou sau pare să fi făcut vreun efort pentru a arăta mai bine. Femeile pot fi foarte frustrate când bărbații nu observă.

Când Luciile întârzia mai mult cu toaleta, soțul ei Steve o aștepta jos. Coborând scările, ea se oprea în mijloc pentru ca Steve să se uite la ea și să-i aprecieze frumusețea. El nu înțelegea acest ritual feminin și, în loc să-i facă un compliment, îi spunea: „Hai odată, e târziu.” Asta nu mergea prea bine.

Până la urmă, ea s-a decis să-l ajute. Următoarea dată, Luciile l-a întrebat oprindu-se pe scară: „Cum arăt?” Nerealizând încă importanța întrebării, Steve i-a spus: „Arăți bine. Hai odată, e târziu.”

Iarăși n-a fost bine. Când a aflat despre diferențele dintre bărbați și femei, și-a dat seama în sfârșit de greșeala lui. Acum, el se oprește ca să observe cât de frumoasă este ea. Iată o listă de expresii de efect care pot fi folosite de bărbați pentru a complimenta o femeie: „Arăți așa frumos”.

„Arăți cu adevărat bine azi.”

„Îmi place cum arăți cu rochia asta.”

„Arăți minunat.”

„Formidabil.”

„Arăți grozav.”

„Îmi place cum arăți azi.”

„Cerceii sunt grozavi.”

„Îmi place ce culori ai ales.”

„Arăți spectaculos.”

„Ești uimitor de frumoasă.”

„Ești formidabilă.”

„Ești fierbinte.”

„Arăți sexy.”

„Îmi plac picioarele tale.”

„Ești strălucitoare.”

„Arăți foarte bine azi.”

„Ești elegantă.”

La fiecare expresie nu ezitați să adăugați zorzoane, de exemplu, foarte frumoasă, atât de frumoasă, într-adevăr frumoasă.

Puterea atingerii

Când bărbatul întinde mâna pentru a o atinge sau a o ține de mână, pentru femeie este un gest excitant. În general bărbații țin de mână femeile în perioada când le fac curte, dar apoi renunță. Asta este o mare pierdere. Femeii îi place să simtă că bărbatul vrea să păstreze în acest fel legătura cu ea. Femeia nu simte că este iubită dacă singurele momente în care bărbatul o atinge sunt cele când vrea să facă dragoste.

Femeia nu simte că este iubită dacă singurele momente în care bărbatul o atinge sunt cele când vrea să facă dragoste.

Dacă bărbatul vrea ca partenera să fie receptivă la sex, el trebuie să o atingă afectuos, de multe ori pe zi, când nu se gândește la sex. El o poate ține de mână, o poate cuprinde cu brațul, îi poate mângâia umerii și brațele, fără a da de înțeles că vrea sex.

Dacă bărbatul o atinge doar când vrea sex, femeia începe să simtă că este folosită ca un obiect, sau considerată ca un accesoriu de la sine înțeles.

Dacă bărbatul o atinge doar când vrea sex, femeia începe să simtă că este folosită ca un obiect sau considerată ca un accesoriu de la sine înțeles.

Când o ține de mână, bărbatul trebuie să fie atent. De multe ori el uită că o ține de mână și ea se pomenește că strânge o mână flască, fără viață. Când trebuie să-și îndrepte atenția la altceva, ar fi bine să-i dea drumul. Ea nu vrea să fie ținută de mână tot timpul. Este doar un fel de a stabili legătura câteva minute.

Când am început să fiu mai afectuos și să o ating pe Bonnie, diferența a fost imensă. Nu-mi venea să cred că o simplă schimbare poate avea așa o influență. Am auzit că femeile au nevoie să fie atinse de douăzeci de ori pe zi într-un mod nesexual, pentru a-și forma un respect de sine solid. Când am auzit asta am vrut să experimentez. Am început cu zece contacte pe zi și a

fost grozav. Imediat ea a început să strălucească. Acum sunt mult mai afectuos când sunt în preajma ei.

La început, o făceam doar pentru că știam că-i place. Simțeam că-mi soarbe fiecare atingere. Era încântată. Mi-am spus: ce descoperire! Apoi, cu trecerea timpului a început să-mi placă și mie.

Nu numai că atingerea este un mod bun de a te simți oricând aproape, dar uneori netezește asperitățile și ne readuce sentimentul de dragoste pentru celălalt.

Dragoste de durată, romantism și sex

Toate aceste ritualuri romantice sunt simple, dar puternice. Ele ne ajută să ne regăsim acele sentimente foarte speciale de atracție și pasiune, pe care le putem simți doar când suntem legați afectiv.

Aceste ritualuri permit bărbatului să poată face oricând ceva pentru a câștiga dragostea partenerei, iar femeii să poată atrage atenția și sprijinul de care are nevoie pentru a rămâne legată cu pasiune de partenerul ei.

Aceste ritualuri permit bărbatului să poată face oricând ceva pentru a câștiga dragostea partenerei, iar femeii să poată atrage atenția și sprijinul de care are nevoie pentru a rămâne legată cu pasiune de partenerul ei.

Păstrând viu romantismul și practicând metodele sexuale avansate, veți putea să vă bucurați mereu de relații sexuale reușite.

Sper ca dragostea și pasiunea dumneavoastră să evolueze mereu pentru a vă bucura de acest dar ceresc. O meritați.

CUPRINS

CĂRȚI APĂRUTE ÎN COLECȚIA ZODIAC

Bărbații sunt de pe Marte, femeile sunt de pe Venus -Un ghid practic pentru îmbunătățirea relațiilor cu persoana iubită - de John Gray

Un adevărat manual al relațiilor de dragoste în anii '90. El dezvăluie felul în care se deosebesc bărbații de femei în toate împrejurările vieții. Cele două sexe comunică diferit, gândesc, simt, percep, reacționează, răspund, iubesc și apreciază în mod diferit.

Înțelegerea aprofundată a diferențelor ajută la eliminarea multora dintre frustrările întâmpinate în relațiile cu sexul opus și în încercările de a-1 înțelege.

224 pag.

Zodiac universal - de Dorian Green

Foarte folositor ghid pentru cei care vor să-și verifice coordonatele destinului în tipurile curente de zodiac; cuprinde zodiacalele european, chinezesc, arab, indian, aztec, arboricol, floral, precum și un îndreptar pentru evaluarea propriei personalități.

304 pag.

Miracolul energiilor noastre - de Jacques Mandorla

Din cele mai vechi timpuri se știe că omul posedă energii ascunse, pe care nu a reușit încă să le stăpânească pe deplin: hipnotismul, clarviziunea, radiestezia, magnetismul... Volumul include prezentarea acestor energii și modul în care putem ajunge să le folosim cu succes. La sfârșit este inclusă o listă de adrese din Franța, utile celor care doresc să contacteze organizațiile și persoanele ce se ocupă de științele parapsihologice.

224 pag.

Nu-ți face griji, fă bani - căi spirituale și practice pentru a crea mai multă bunăstare și bucurie în viață - de Dr. Richard Carlson

Nu-ți face griji, fă bani oferă cititorului soluții simple și utile în vederea atingerii scopului principal al oricărei munci: acela de a crea bunăstarea pentru cel ce muncește și pentru familia sa.

256 pag.

Nu-ți bate capul cu mărunțișurile ...și, în fond, toate sunt mărunțișuri - căi simple pentru a nu lăsa ca viața să-ți fie copleșită de fleacuri - de Dr. Richard Carlson

Nu-ți bate capul cu mărunțișurile ... și, în fond, toate sunt mărunțișuri este o carte care ne învață cum să nu ne lăsăm copleșiți de fleacurile care ne umplu viața. Ea ne învață să privim lucrurile în adevărata lor dimensiune, făcând mici schimbări în viața noastră zilnică, examinându-ne prioritățile și dorințele, orientându-ne viața în funcție de scopurile noastre reale.

256 pag.

Cum să obții ceea ce dorești și să dorești ceea ce ai - de John Cray

Cartea prezintă, cu înțelepciune și umor, veritabile „rețete” pentru succesul în viață. Cele zece „rezervoare ale iubirii”, valoarea meditației, eliminarea stresului și a emoțiilor negative - sunt numai câteva dintre temele pe care le găsim în noua carte a doctorului John Gray.

Codul bunelor maniere în afaceri - de Ann Marie Sabath

Această carte ar trebui să fie utilizată ca un cod de comportament la birou... Sfaturile conținute în această carte sunt esențiale pentru crearea imaginii și pentru fundamentarea respectului prețuit de toți cei din mediul afacerilor.

176 pag.

Toți bărbații sunt măgari - de Daylle Deanna Schwartz

Această carte explică de ce se poartă bărbații așa cum se poartă și ce gândesc în sinea lor despre dragoste, sex, și despre relațiile între femei și bărbați.

304 pag.

365 de zile, 365 de sfaturi pentru a-ți păstra dragostea vie - de John Gray

Cele 365 de sfaturi te învață cum se poate păstra dragostea și interesul între parteneri. Această carte este esențială pentru toți cei care vor ca iubirea lor să rămână vie toată viața.

160 pag.